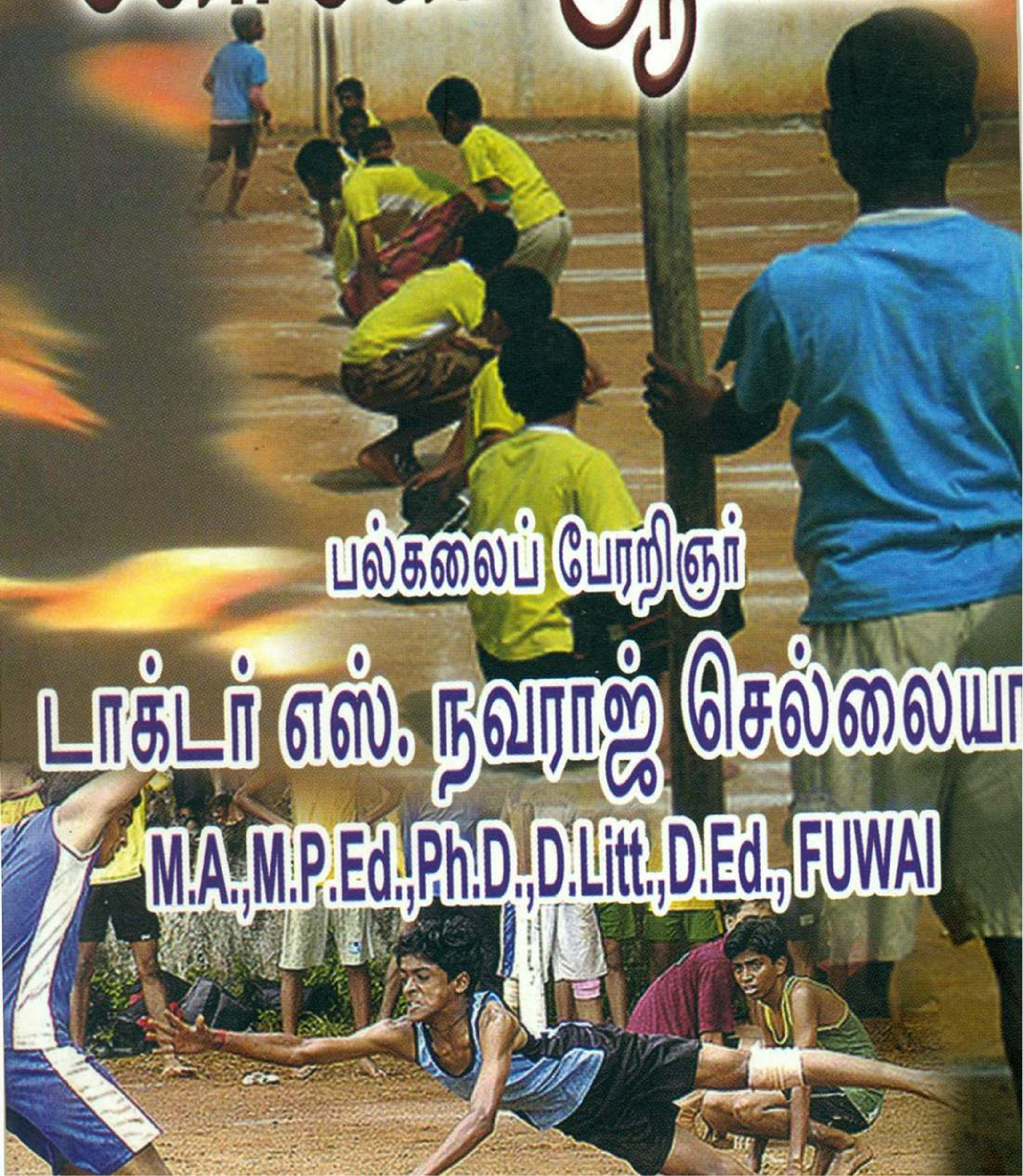
கோகோ ஆட்டம்



பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A.,M.P.Ed.,Ph.D.,D.Litt.,D.Ed., FUWAI

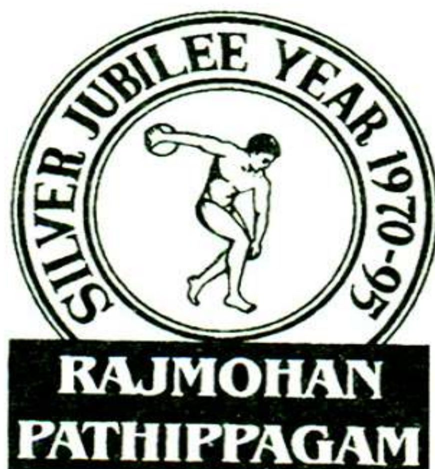
கோகோ ஆட்டம்

பல்கலைப் பேரறிஞர்
தேசிய விருதுபெற்ற நூலாசிரியர்

டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed.,FUWAI

முன்னாள் துணைச் செயலர்,
தமிழ்நாடு கோகோ கழகம்,
தமிழ்நாடு.



எண்.8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 044 - 24332696

நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	கோகோ ஆட்டம்
மொழி	:	தமிழ்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு - 1978 இரண்டாம் பதிப்பு - 1984 மூன்றாம் பதிப்பு - ஜூலை 2009
பக்கங்கள்	:	128
நூல் அளவு	:	கிரவுன்
எழுத்து	:	12 புள்ளிகள்
தாள்	:	வெள்ளைத்தாள்
ஒளி அச்சு	:	குகன் கம்ப்யூட்டர்ஸ், சென்னை-8. (94442 92899)

விலை ரூ.45.00

தயாரிப்பு	:	ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியீடு	:	**ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்,** 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	கலர் லிங்ஸ், சென்னை-600 005.

முன்னுரை

ஒவ்வொரு விளையாட்டைப் பற்றியும் ஒரு தனி நூல் எழுத வேண்டும் என்பது என் ஆசை. அதன் விளைவாக இதுவரை பதின்மூன்று நூல்களை தனித்தனி விளையாட்டுகளுக்காக எழுதியிருக்கிறேன்.

விளையாட்டின் பிறப்பு, அதன் வளர்ச்சி, ஆக்கப் பூர்வமான வரலாற்றுக் குறிப்புக்கள், விதிகள், விளையாடும் முறைகள், மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இன்றியமையாத குறிப்புக்கள் என்கின்ற முறையிலே எனது நூல்கள் வடிவம் பெற்று வந்திருக்கின்றன.

விளையாட்டில் ஆர்வமுள்ள பொதுமக்கள் படித்துப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் எனது தலையாய நோக்கமாகும். அதன் விளைவாக சற்று விரிவாகவும், விளக்கமாகவும் எழுத வேண்டிய அவசியமும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

எனது நூலைப் படிக்கின்ற ஆர்வமுள்ள பொதுமக்கள் மற்றும் விளையாட்டு ரசிகர்கள் புரிந்து கொள்வதற்கான அமைப்பிலே எழுதும்போது விளையாட்டில் பயிற்சி

பெற்றவர்கள் இன்னும் அதிகத் திறன் நுணுக்கங்களைத் தரலாமே என்ற வினாவையும் விடுக்கின்றார்கள்.

எனது நூலைப் படிக்கும் பயிற்சி பெற்ற விளையாட்டு வீரர்கள், இவ்வளவு செய்திகள் நமக்குத் தெரிகின்றனவா என்று வியப்புற்று, தங்களையே தட்டிக் கொடுத்துக் கொள்ளவும், ஆசையுடன் படிப்பவர்கள் எல்லா செய்திகளையும் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்ற தன்மையிலுமே எழுதப் பெற்று வருகின்றன என்பதை மட்டும் சொல்லிக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

அந்த வரிசையிலே வரும் அருமையான நூலாக ஒரு முழு நூலாக, அதிலும் தமிழில் முதல் நூலாக கோகோ ஆட்டம் வெளிவருகிறது. 128 பக்கம் எழுத என்ன இருக்கிறது என்று கேட்டவர்கள் வியக்கின்றார்கள். இன்னும் எழுதியிருக்க முடியும். நான் ஆழ்ந்த திறன் நுணுக்கங்களுக்குள் புகவில்லை.

சிறப்பான விளையாட்டுக்கென்று வழிதிறந்து காட்டியிருக்கிறேன் என்று சொல்ல முடியும். இந்நூலை எழுதுவதற்குள் பல போட்டிகளைப் பார்த்தும், அவற்றிலே குறிப்பெடுத்துக் கொண்டும், வல்லுநர் களிடம் விளக்கம் கேட்டும், அதே நினைவாக நினைத்தும் நடந்தும், இந்த நூலை எழுதியிருக்கிறேன்.

முதல் நூலாக வெளிவருவதன் காரணமாக, முழுமையும் பெறாமல் ஒருவேளை அமைந்திருக்கலாம், படிக்கும் அன்பர்கள் விடுபட்டுப்போன கருத்துக்களைக் குறித்து அனுப்பி வைத்தால், மறுபதிப்பில் சேர்த்துக் கொள்கிறேன்.

இந்திய நாட்டு விளையாட்டுத் துறையில் தற்போது கோகோவும் சடுகுடுவும் சிறப்பான இடத்தைப் பெற்று

வருகின்றன. எல்லா பள்ளிகளிலும் போட்டிகள் நடத்தப் பெறுவதுடன், மாநிலப் போட்டி அளவில் பெண் களுக்காகவும் போட்டிகள் நடத்தப் பெறும் இந்நாளில், எனது நூல் சிறந்த துணை தரும் நூலாக அமையும் என்பது என் திண்ணம்.

கோகோ ஆட்டத்தில் அகில இந்திய கோகோ கழகம் திருத்தித் தந்த புதிய விதிகளை இங்கு தந்திருக்கிறேன். பயன்படுத்திக் கொள்வோர்க்கு இந்நூல் பெரிதும் உதவும் என்பது என் நம்பிக்கை.

விதிகளை பலர் சரிவரப் புரிந்து கொள்ளாததாலேயே விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வேண்டாத சச்சரவுகள், விதண்டாவாதங்கள், விவாதக் கூச்சல்கள் நடைபெற்று விடுகின்றன. அவற்றின் தன்மைகளையெல்லாம் ஆராய்ந்து, அவற்றைத் தவிர்க்கும் முறைகளையெல்லாம் தந்திருக்கிறேன். திருந்திய புது விதிகளுடன் இரண்டாம் பதிப்பாக இந்நூல் வெளிவருகிறது.

இதுவரை எனது நூல்களை ஆதரித்து வந்த அன்பர் உலகம் இந்நூலையும் பெரிதும் ஏற்று உதவும் என்று நம்பி உங்கள் கையில் படைக்கிறேன்.

வணக்கம்.

அன்பன்,

எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

***1984*-ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட இரண்டாவது பதிப்பில் ஆசிரியரின் முன்னுரை அப்படியே அச்சிடப் பட்டுள்ளது.**

பதிப்புரை

வாசகப் பெருமக்களுக்கு வணக்கம்!

விளையாட்டுத்துறை தமிழ் இலக்கியத்தில் அதிக மான நூல்களை எழுதிய நூலாசிரியர் என்னும் பெருமைக்குரிய பெருந்தகை டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள்.

மாணவர் பருவத்தில் விளையாட்டுக்களில் அவருக்கிருந்த ஆர்வமும், ஈடுபாடும் பிற்காலத்தில் புத்தகங்கள் எழுத உதவியதாக அவரே கூறியிருக்கிறார்.

பல்வேறு விளையாட்டுக்களின் விதிகள், வழி முறைகள், விளையாடும் முறைகள், நுட்பங்களைத் தெளிவாகப் படம் பிடித்துக் காட்டுவது போன்ற உணர்வுடன் எழுதியுள்ளது இவரது எழுத்தின் சிறப்பு.

தமிழக இளைஞர்கள் விளையாட்டுக்களைப் பற்றி அறிந்துகொண்டு, விளையாட்டுக்களில் ஆர்வமுடன் பயிற்சி பெறவும், எழுச்சியுடன் போட்டிகளில் பங்குகொண்டு சர்வதேச அளவில் பதக்கங்களை

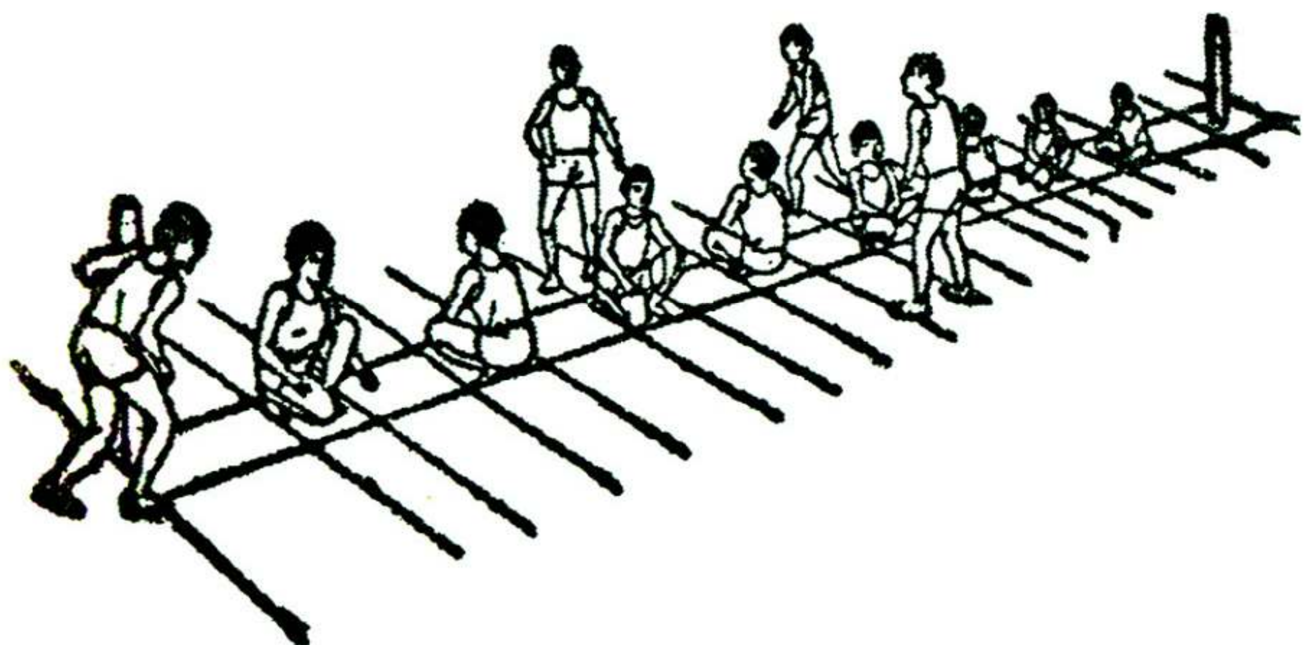
வென்று நமது தாய்த் திருநாட்டின் புகழைப் பாரெங்கும் பரப்ப வேண்டும் என்பதுதான் டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்களின் கனவு. அவரது கனவு மெய்ப்பட உதவப்போகும் தமிழக கட்டிளங் காளையர்கள் பலன்பெறும் வகையில், பயிற்சி பெற ஆர்வத்தைத் தூண்டும் வகையில் நூல்களை எழுதி வெளியிட்டு வந்தார்.

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்களின் மறைவிற்குப் பிறகு அவரது நூல்களை மறு பதிப்பு செய்து வெளியிட்டு, தமிழ் மக்களுக்கு விளையாட்டுக் களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வையும், உடல் நலம் பற்றிய விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று அவர் எடுத்துக்கொண்ட முயற்சி பாதியில் நின்றுவிடக்கூடாது என்னும் உயர்ந்த நோக்கில் அவரது நூல்களை மறு பதிப்பு செய்து வருகிறோம்.

வாசகர்களின் பேராதரவும் அரசு நூலகத்துறை போன்ற பிற நிறுவனங்களும் விளையாட்டுத்துறை நூல்களை வாங்கி ஆதரவு தந்து, டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்களின் கனவு மெய்ப்பட உதவ வேண்டும் என்ற எங்கள் வேண்டுகோளையும் முன் வைக்கிறோம்.

ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்
ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

உள்ளே...



1. கோகோ ஆட்டம் பற்றிய குறிப்பும் சிறப்பும்

இந்திய நாட்டு விளையாட்டுத் துறைக்குப் பெருமை தரும் ஆட்டங்களாக விளங்குபவை சடுகுடு ஆட்டமும் கோகோ ஆட்டமுமாகும். இந்திய நாட்டிலே தோன்றியவை என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஆனால் வெளிநாடுகளுக்கு வெளியேறிப் போய்விட்ட ஆட்டங்களான சதுரங்கம், போலோ, பூப்பந்தாட்டம், வளைகோல்பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டங்கள் எல்லாம், இந்திய நாட்டின் பெயர் சொல்ல இன்று இல்லை.

'தோன்றியது தொடக்கம் பெற்றது இந்தியாதான், அதுவே எங்கள் தாயகம்தான்' என்று பிறப்பெடுத்துக் கொண்டிருக்கும் சடுகுடுவும், கோகோவும், இன்னும்

தாயக மக்களின் அன்புக் கரங்களிலே தான் தவிழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனவே தவிர இன்னும் வெளியேறிப் போய்விடவில்லை.

இந்தியாவிலே பிறந்துவிட்டதால் மட்டும்தான் அதற்கு இந்தப் புகழாரமா என்றால், அல்ல அல்ல. வீட்டைத் துறந்து காட்டுக்குப் போய் முனிவரான எல்லோரையுமா ஏடுகள் போற்றுகின்றன? ஒரு வசிஷ்டர், ஒரு விசுவாமித்திரர் இவர்களைத் தானே நமக்குத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது!

எத்தனையோ கூடி விளையாடும் குழு ஆட்டங்கள் இந்தியாவில் தோன்றியிருந்தாலும், கபடியும் கோகோவும் தான் இந்திய விளையாட்டுத் துறையின் இரு கண்களாக விளங்குகின்றன. காரணம் என்ன வென்றால், இந்த இரு ஆட்டங்களும் இந்தியாவின் பழங்காலப் பண்பாட்டையும் கலாசாரத்தையும் பிரதிபலிப்பனவாக விளங்குகின்றன.

எளிமை, அடக்கம், பணிவு எனும் மூன்று பண்புகளும், இந்திய நாட்டுக் கலாசாரத்தின் மூலங்களாகும். எளிமையான வாழ்வு உயர்ந்த லட்சியம். இதுவே இந்தியப் பண்பாட்டின் எழில் விளக்கமாகும். கோகோவும் சடுகுடுவும் இதனையே பிரதிபலித்து, பெரிதுபடுத்திக் காட்டுகின்றன.

இந்திய நாடு முழுமையும் கிராம மக்களால் காலங்காலமாக இந்த ஆட்டங்கள் ஆடப்பெற்று வருவதற்கும் காரணம் இருக்கத்தான் இருக்கிறது. கிராம மக்களையும் கூட்டங்கூட்டமாகத் தன்னகத்தே இழுத்துக் கொண்டு, சந்தோஷமான சூழ்நிலையை சடுகுடுவும் கோகோவும் உருவாக்கி விடுகின்றன. ஆடுவதற்கென்று

ஒரு சிறு பரப்பளவுள்ள மைதானம், விளையாடுவதற் கென்று வேறு எந்தவிதமான பொருட்களும் தேவையில்லை. செலவில்லாத ஆட்டம், அதற்குள்ளே ஆயிரமாயிரம் பரபரப்பும் திகிலூட்டும் அனுபவங்கள். அதனால்தான் கோகோ ஆட்டம் நாடு முழுமையும் நாட்டுப்புற மக்களால் விரும்பி ஆடப்பட்டு வந்தது. வருகிறது.

கோகோ ஆட்டத்தில் ஒரு குழுவிற்கு 9 ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கிறார்கள் என்றால், அத்தனை பேரும் உடல் திறமுள்ளவராகவும், தரமுள்ளவராகவும் விளங்கினால்தான், ஆட்டம் சிறப்பாகவும், ரசிக்கும் படியாகவும் இருக்கும். மிக அவசரமாக இயக்குகின்ற காலம் என்று தற்போதைய நாகரிகக் காலத்தை குறிப்பிடுவார்கள். அத்தகைய வாழ்க்கை வேகத்திற்கு ஏற்ப எந்த வேலையையும் மிகக் குறைந்த காலத்திலேயே செய்துவிட வேண்டும் என்று துடிப்பவர்கள் தான் நிறைய பேர்கள் இருக்கின்றார்கள். அப்படி நாம் பார்த்தால், குறைந்த காலத்தில் முடிவு பெறுகின்ற ஆட்டமாக, அதேசமயத்தில் அதிகமாக இயங்கி அயர வைக்கின்ற ஆட்டமாக, கோகோ ஒரு சிறப்பான இடத்தையே பெறுகிறது என்பதற்கு எள்ளளவும் ஐயமே இல்லை.

நதி மூலம் ரிஷி மூலம்

இவ்வளவு அருமையான ஆட்டம் எப்பொழுது தோன்றியது என்று ஆராய விரும்பினால் அது வரலாற்றுக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருக்கிறது. 'ரிஷிமூலம் நதிமூலம் யாருக்குத் தெரியும்' என்பார்களே, அதுபோலவே கோகோ ஆட்டத்தின் மூலமும்

இருக்கிறது. இதனை அறிந்து கொள்ள முயன்றவர்கள் 'திக்குத் தெரியாத காட்டில் தேடித்தேடி இளைத்தேன்' என்ற பாட்டிற்கு சான்றாகப் போயிருக்கின்றார்கள்.

மகாபாரதத்தில் ஆராய்ச்சி வல்லுநரான ஒருவர், கோகோ ஆட்டம் மகாபாரத காலத்திலிருந்தே ஆடப் பட்டு வருவதாக ஒரு கருத்தினைக் கூறியிருக்கிறார். மகாபாரதம் என்றாலே துரியோதனாதிகளுக்கும், பஞ்சபாண்டவர்களுக்கும் இடையே தொடர்ந்து நடைபெற்று வந்த யுத்தமும் போராட்டமும் தான் என்பது நமது நினைவுக்கு வரும்.

அந்தப் போர்க்களங்களிலே, நால்வகை சேனைகள் அணிவகுத்து நின்று போரிடும், அவை வியூகம் அமைத்து நிற்கையிலே உள்ளே நுழைந்து, போரிட்டு வெற்றி பெற்று மீண்டும் வரும் வீர தீரச் செயல்களில் ஈடுபடுவது வீரர்களின் வழக்கம். அதுவே தொன்று தொட்டு வரும் பழக்கமுமாகும்.

அவ்வாறு சேனைகளை நிறுத்தி வைத்திருக்கும் முறைகளில் ஒருவகைக்கு ரதோடா (Rathoda) என்பது பெயராகும். அவ்வாறு நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும் சேனைகளுக்கிடையே குதிரைகள் பூட்டிய சாரட்டு வண்டியை (Chariots) ஓட்டிக் கொண்டு வீரர்கள் புகுந்து போரிடுவது ஒரு முறை, அந்த சாரட்டு வண்டியானது எவ்வாறு சேனைகளுக்கிடையே செல்லும் என்றால், தற்போது கட்டங்களில் உட்கார்ந்திருப்பவர் களுக்கிடையே ஓட்டக்காரர் ஓடிச் செல்கின்றாரே அதுபோல் அமைந்திருந்தது என்பதாகும். அவ்வாறு ஓட்டிய பழக்கமே, நாட்டில் இதுபோன்ற கோகோ ஆட்டம் தோன்றிட வழிவகுத்திருக்கும் என்கிறார் அந்த ஆராய்ச்சியாளர்.

கிருஷ்ணபகவானே இதுபோன்ற ஆட்டத்தை ஆடியிருப்பதாகவும் ஒரு கதையைக் கூறுவார்கள். இந்தக் கருத்தை நாம் ஏற்றுக் கொண்டாலும் ஏற்றுக் கொள்ளாவிட்டாலும், ஒரு உண்மையை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். நாம் வாழுகின்ற யுகம் கலியுகமாகும். மகாபாரதம் நடந்ததாகக் கூறப்படுவது துவாபர யுகமாகும். ஒரு யுகத்திற்கும் இன்னொரு யுகத்திற்கும் இடையே எவ்வளவோ ஆண்டுகள் இடைவெளியுண்டு. ஆகவே, எத்தனையோ ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தோன்றிய ஆட்டம் இது என்பதைத்தான் நாம் ஒத்துக் கொண்டாக வேண்டியிருக்கிறது.

அக்கால வழக்கப்படி, எல்லோரும் வலிமையுள்ள மனிதர்களாக இருக்க வேண்டும். போரிடுவதற்கு எப்பொழுதும் ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்ற நிலையிலேதான், போருக்கு வேண்டிய அடிப்படை தகுதிகளையெல்லாம் விளையாட்டின் மூலமாக வளர்த்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

விளையாட்டுக்களின் ஆதிகால வரலாற்றினைப் படிக்கும் பொழுது, காட்டிலே மனிதன் காட்டு மிராண்டிகளாக வாழ்ந்தபோது, மிருகங்களுடன் யுத்தம் செய்ய நேர்ந்தது. உயிர் பிழைப்பதற்காக, அதே யுத்த நிலை அடிக்கடி எழ ஆரம்பித்ததும், அதற்காக தங்களுக்குள்ளே மனிதர்கள் மல்யுத்தம் செய்து பழகிக்கொள்ள நேர்ந்தது என்றும், கொடிய மிருகங் களிடமிருந்து தப்பிப் பிழைக்க ஓடியும், பள்ளங்களைத் தாண்டியும் சென்றார்கள். மிருகங்களைக் கொல்ல கூர்மையான ஆயுதங்களை எறிந்தது வேலேறிதல் என்பதாக மலர்ந்தது என்பது போல, ஒவ்வொரு

விளையாட்டும் போரிடும் முறையின் அடிப்படையிலே தான் அக்காலத்தில் தோன்றின என்பதற்கு ஆதாரம் இருக்கின்றன.

அந்த அடிப்படையில்தான், ரதோடா போர் முறைக்கேற்ப, கோகோ ஆட்டம் பரிணமித்து இருக்கலாம் என்று நம்பலாம். போர்க்களத்திலே தலைவன் உத்திரவிற்கிணங்க தட்டாது செல்லுதல், ஆணையிடும் பணியை மேற்கொள்ளுதல், எந்த நிலையிலும் ஆயத்தமாக இருத்தல், அயராதுழைத்தல் போன்ற குணங்களை வளர்க்கும் தன்மையிலேதான் கோகோ ஆட்டமும் அமைந்திருக்கிறது.

கோகோ ஆட்டம் மகாராஷ்டிர மக்களின் வழிவழி ஆட்டமாக மலர்ந்து வந்திருக்கிறது என்ற கருத்தும் வரலாற்றுலகில் உலவி வருகிறது. என்றாலும், எவ்வாறு இது தோன்றியது? மகாராஷ்டிர மக்களிடையே எவ்வாறு வேரூன்றியது? எங்ஙனம் இத்தகைய எழிலார்ந்த வளர்ச்சியைப் பெற்றுள்ளது என்பது புதிராகத்தான் இருக்கிறதே தவிர, நமக்குப் புதிதாக எந்தவிதமான சான்றுகளும் இதுவரை கிடைத்தபாடில்லை.

இருபதாம் நூற்றாண்டுவரை, இந்த ஆட்டம் பண்படாத நிலையிலேதான், பழங்கால மக்களிலிருந்து இக்கால மக்கள் வரை ஆடப்பட்டு வந்திருக்கிறது. பல்வேறு இடங்களில், பல்வேறு கலாச்சாரம் நிறைந்த, பல்வேறு மொழி பேசும் மக்களிடையே கோகோ விளையாடப்பட்டு வந்திருக்கிறது. அத்துடன், பல்வேறு விதமான விதிகளைப் பெற்றே, இடத்திற்கேற்ப ஆடப்பெற்று வந்திருக்கிறது என்பதையும் இங்கு குறிப்பிட்டாகத்தான் வேண்டும்.

விதிகள் பல மாதிரிகளில் இருந்தாலும், முறைகளில் பல மாற்றங்கள் இருந்தாலும், கோகோ ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம் மாறாமல் எப்பொழுதும் இருந்து வந்ததால், ஆட்டத்தில் ஆர்வமுள்ளவர்கள் ஒன்று கூடி, கோகோ ஆட்டத்தை அழகுபட தெளிவாக மாற்றியமைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டனர்.

இதன் பயனாக, 1914-ம் ஆண்டு பூனாவில் உள்ள டெக்கான் ஜிம்கானாவின் உதவியால், ஏற்படுத்தப்பட்ட துணைக்குழு. முதன் முதலாக விதிமுறைகளை உருவாக்கித் தந்தது. இதனால், ஆங்காங்கே அவரவர் விருப்பம்போல் ஆடிய முறைகள் களைந்தெறியப்பட்டு ஒரு பரிபூரண நிலையானது உருவாகத் தொடங்கியது.

இதன் காரணமாக, ஆட்டம் வளர்ச்சியடைகின்ற நல்லதொரு சூழ்நிலை இந்தியாவிலே தோன்றத் தொடங்கியது. விறுவிறுப்பும் விநயமும் கொண்ட இந்த ஆட்டம், இன்னும் விரைவாகவும் நிறைவாகவும் மாற வேண்டும் என்ற மனப்பான்மை, ஆட்ட வல்லுநர்கள் மத்தியில் மட்டுமல்லாது, மக்கள் மத்தியிலும் பரவத் தொடங்கியது.

விதிகள் உருவான பின்னர், பாரதத்தின் பல்வேறு பாகங்களிலுள்ள ஆட்ட ரசிகர்களும், ஆட்ட வல்லுநர் களும் தங்களுடைய உள்ளார்ந்தக் கருத்துக்களைத் தெரிவித்தனர். இதனால் என்ன பயன் விளைந்த தென்றால், கோகோ ஆட்டம் மேலும் வளர்வதற்குரிய வாய்ப்பாக, இரண்டாம் முறையாக அதாவது 10 ஆண்டுகள் கழித்து 1924-ஆம் ஆண்டு இரண்டாவது முறையாக விதிமுறைகளை மாற்றி அமைத்தனர். இதற்கு பரேடாவைச் சேர்ந்த எச்.வி.ஜிம்கானாவின் உதவி மிகுதியாகக் கிடைத்தது.



இதுவரை கோகோ ஆட்டம் அகில மகாராஷ்டிர சரீரிக்சிக்ஷன் மண்டலமெனும் கழக நிர்வாகத்தின் கீழ்தான் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு வளர்ந்து வந்திருக்கிறது. இன்று இந்திய அமெச்சூர் கோகோ கழகம் அளிக்கின்ற விதிமுறைகளே அகில இந்திய அளவில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு வருகிறது.

இந்தியாவில் தோன்றிய ஆட்டங்களை ஒரு சேரப் பார்க்கும்போது, ஒரு உண்மை நமக்குத் தெள்ளிதின் பளிச்சென விளங்குகிறது. இவைகளில் மிக முக்கிய மானவை கபாடி, கோகோ, அத்யா பத்யா (Atya Patya) இம்மூன்று ஆட்டங்களிலும் கோடுகள் சுற்றிப் போடப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளும் மிக எளிதாகவே அமைக்கப்படுபவையாகும்.

இந்த மூன்று ஆட்டங்களிலும் 9 ஆட்டக்காரர்களே தான் இருக்க வேண்டுமென்று வரையறுத்திருக்கின்றனர். ஆடுகின்ற நேரமும் கோகோ 'அத்யா பத்யா' இரண்டிலும் 'ஒரு முறை ஆட்டத்திற்கு' (Inning) 7 நிமிடங்களே வரையறுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கபாடிக்கு மட்டும் 10 நிமிடங்கள்.

மிகக் குறைந்தகால அளவிற்குள் ஆடி முடித்துவிட வேண்டும் என்கிற நிலையும் அதில் இருந்திருக்கிறது. எளிமை, வலிமை இவையே ஆட்டங்களின் ஜீவனாக விளங்கி வந்திருக்கின்றன.

முன்னெல்லாம் கபாடியிலும், கோகோ ஆட்டத் திலும் ஒரு எதிராட்டக்காரரைத் தொட்டு வெளியேற்றி விட்டால் (Out) 10 வெற்றி எண்களைக் கொடுத்து வந்தார்கள். தற்போது ஒரு வெற்றி எண்ணே தரப்படுகிறது.

அன்றும் இன்றும் லோனாவுக்கு சிறப்பு வெற்றி எண்கள் கோகோவில் தரப்படவில்லை.

எளிமையில் இன்பங்காணுகின்ற இந்தியர்களின் மனோபாவம்: ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள்ளே கட்டுப்பட்டு, தன்னையும் தந்து தரமாக வாழ முயலும் தனித்தன்மை: உழைப்புக்கு முக்கியத்துவம் தந்து உண்மை இன்பம் காணும் பண்பாடு; குறைந்த நேரத்தில் கொண்ட நினைவை குறைவிலாமல் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்னும் குன்றெனும் கொள்கை வளம்; வலிமையே மனித வாழ்க்கை என்ற பரம்பரை பெருமையை உணர்த்த முயலும் பாங்கு; இவற்றுடன் தான் கோகோ ஆட்டம் சிறப்பாக மக்களிடையே பரவி வளர்கிறது.

அத்தகைய அருமையான ஆட்டத்தை சிறுவர் சிறுமியர் அதுவும் பள்ளிக்கூட மாணவ மாணவியர் தான் ஆடிட வேண்டும் என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். இதை எல்லோரும் ஆடலாம். ஆண்களும் ஆடலாம். அதேபோல் பெண்களும் ஆடலாம். அவர்களுக் கெல்லாம் தேசிய அளவிலே போட்டிகளும் நடைபெற்று வருகின்றன.

வலிமையுள்ள சமுதாயத்தைப் படைக்க, கிராமங்கள் தோறும் கோகோ ஆட்டத்தை வளர்த்துவிட்டால் பொழுது போக்காகவும் மகிழலாம். அதே சமயத்தில் அருமையான உடல்வலிமையுடன் திகழ்ந்து ஒப்பற்ற கலை நுணுக்கங்களை வளர்த்தும் திகழலாம்.

இப்போது இந்தியாவெங்கணும் கோகோ ஆட்டம் சிறப்பாக வளர்ச்சி பெற்று வருகிறது. ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் கோகோ கழகம் அமைக்கப்பட்டு,

ஆங்காங்கே போட்டிகளும் நடத்தப் பெறுகின்றன. மாநிலங்களுக்கிடையேயும் ஆண்கள், பெண்கள், சிறுவர் சிறுமியர் எனும் வகையில் பிரித்துப் போட்டிகளை தேசிய அளவில் நடத்துகின்றனர்.

1960-ம் ஆண்டிலிருந்தே மாநிலங்களுக் கிடையேயான போட்டிகள் தொடங்கி, ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒவ்வொரு மாநிலத்தில் நடைபெற்று வருகின்றன. அத்தகைய போட்டிகள் நடைபெற்ற இடங்களையும், வெற்றி பெற்ற மாநிலங்களின் பட்டியலையும் கீழே தந்திருக்கிறோம்.

ஏறத்தாழ 17 ஆண்டுகள் போட்டிகள் நடைபெற்றாலும், இதுவரை தமிழ்நாடு சிறப்பான இடத்தைக் கூடப் பெறவில்லை என்பது உண்மைதான். என்றாலும் நமது மாநிலத்திற்குரிய மேல்நிலை வர நாமெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து உற்சாகமாக உழைக்க வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நினைவுடன், பட்டியலைத் தந்திருக்கிறோம்.

தேசிய அளவிலே நடைபெறுகின்ற போட்டிகளில், சிறப்பாக ஆடுகின்ற ஆட்டக்காரர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்கு தேசிய அளவில் விருதினையும் வழங்கி கௌரவப்படுத்துகின்றார்கள்.

ஆண்களில் சிறந்த ஆட்டக்காரருக்கு - ஏகலைவன் விருது.

பெண்களில் சிறந்த ஆட்டக்காரருக்கு - ராணி லட்சுமி விருது.



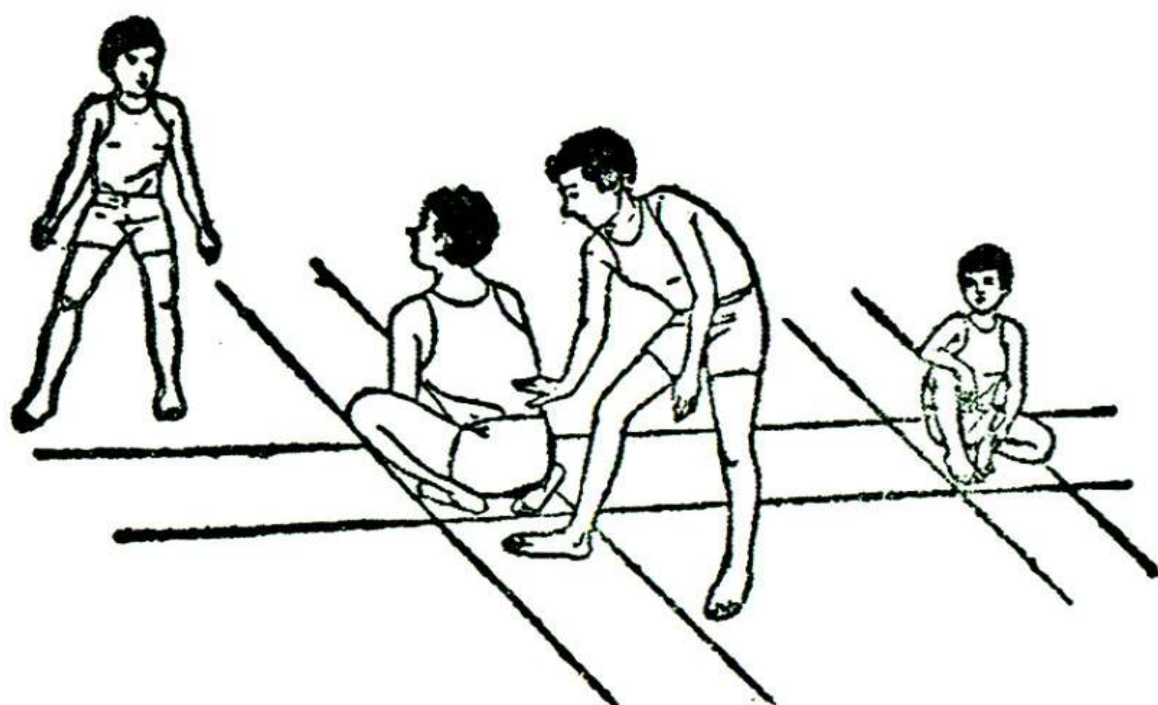
ஆண்டு	இடம்	ஆண்கள் வென்றவர்-தொடர்ந்தவர்	பெண்கள் வென்றவர்-தொடர்ந்தவர்
1960	விஜயவாடா	பம்பாய்-மைசூர்	----
1961	கோலாப்பூர்	மகாராஷ்டிரம்-மைசூர்	மத்தியப்பிரதேசம்-சோலாப்பூர்
1962	ஜபல்பூர்	குஜராத்-மகாராஷ்டிரம்	விதர்பா-மகாராஷ்டிரம்
1963	பரோடா	மகாராஷ்டிரம்-குஜராத்	மத்தியப்பிரதேசம்-விதர்பா
1964	இந்தூர்	குஜராத்-மகாராஷ்டிரம்	மத்தியப்பிரதேசம்-மகாராஷ்டிரம்
1965	ஹைதராபாத்	குஜராத்-மகாராஷ்டிரம்	மத்தியப்பிரதேசம்-குஜராத்
1966	கராட்	மகாராஷ்டிரம்-குஜராத்	குஜராத்-மத்தியப்பிரதேசம்
1967	பரோடா	குஜராத்-மகாராஷ்டிரம்	குஜராத்-மத்தியப்பிரதேசம்
1968	நாக்பூர்	மகாராஷ்டிரம்-குஜராத்	குஜராத்-மத்தியப்பிரதேசம்
1970	பெங்களூர்	குஜராத்-மைசூர்	மத்தியப்பிரதேசம்-குஜராத்
1971	ரோடக்	மகாராஷ்டிரம்-குஜராத்	மத்தியப்பிரதேசம்-மகாராஷ்டிரம்
1972	பரமாத்தி	மகாராஷ்டிரம்-குஜராத்	குஜராத்-மத்தியப்பிரதேசம்
1974	பாட்டியாலா	மகாராஷ்டிரம்-குஜராத்	மத்தியப்பிரதேசம்-குஜராத்
1975	பரோடா	மகாராஷ்டிரம்-குஜராத்	மகாராஷ்டிரம்-குஜராத்
1976	ஹைதராபாத்	மகாராஷ்டிரம்-கர்னாடகா	மகாராஷ்டிரம்-குஜராத்

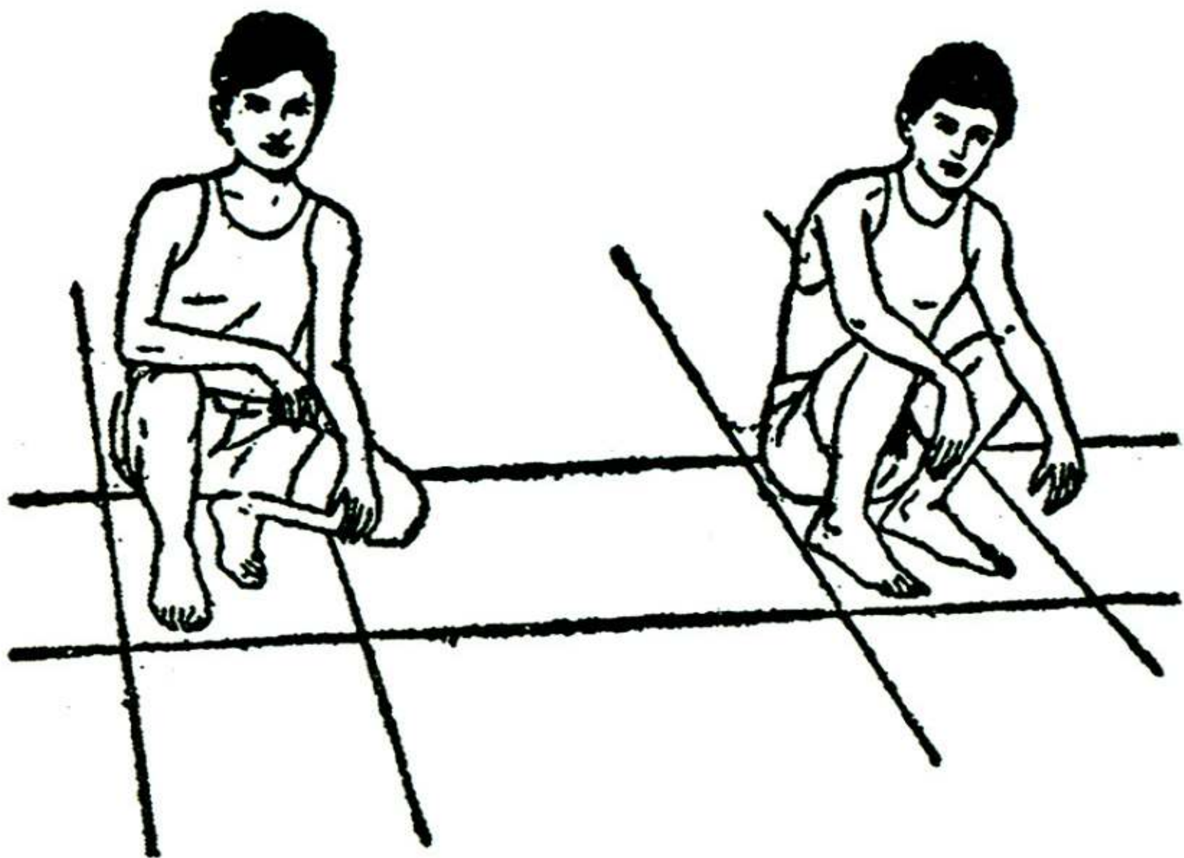
சிறுவர்களில் சிறந்த ஆட்டக்காரருக்கு வீர அபிமன்யு விருது.

சிறுமிகளில் சிறந்த ஆட்டக்காரருக்கு - அர்ஜுனா விருது.

1964-ஆம் ஆண்டிலிருந்து மேற்கூறிய விருதுகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. அந்தப் பட்டியலிலும் நம் தமிழ்நாட்டு ஆட்டக்காரர்கள் இடம் பெறவில்லை யென்றாலும் இனியாவது இடம் பெறுவார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

அந்த இலட்சிய நோக்கிலேதான், கோகோ ஆட்டம் பற்றி தமிழில் எழுதித் தந்திருக்கிறோம். மாணவ மாணவியர், ஆண்கள், பெண்கள் அனைவரும் விதிகளை ஐயமறக் கற்று சிறப்புடன் பழகித் தேர்ந்து, தமிழகத்திற்குப் பெருமை தேடித்தர வேண்டும் என்று அன்புடன் அழைக்கிறோம்.





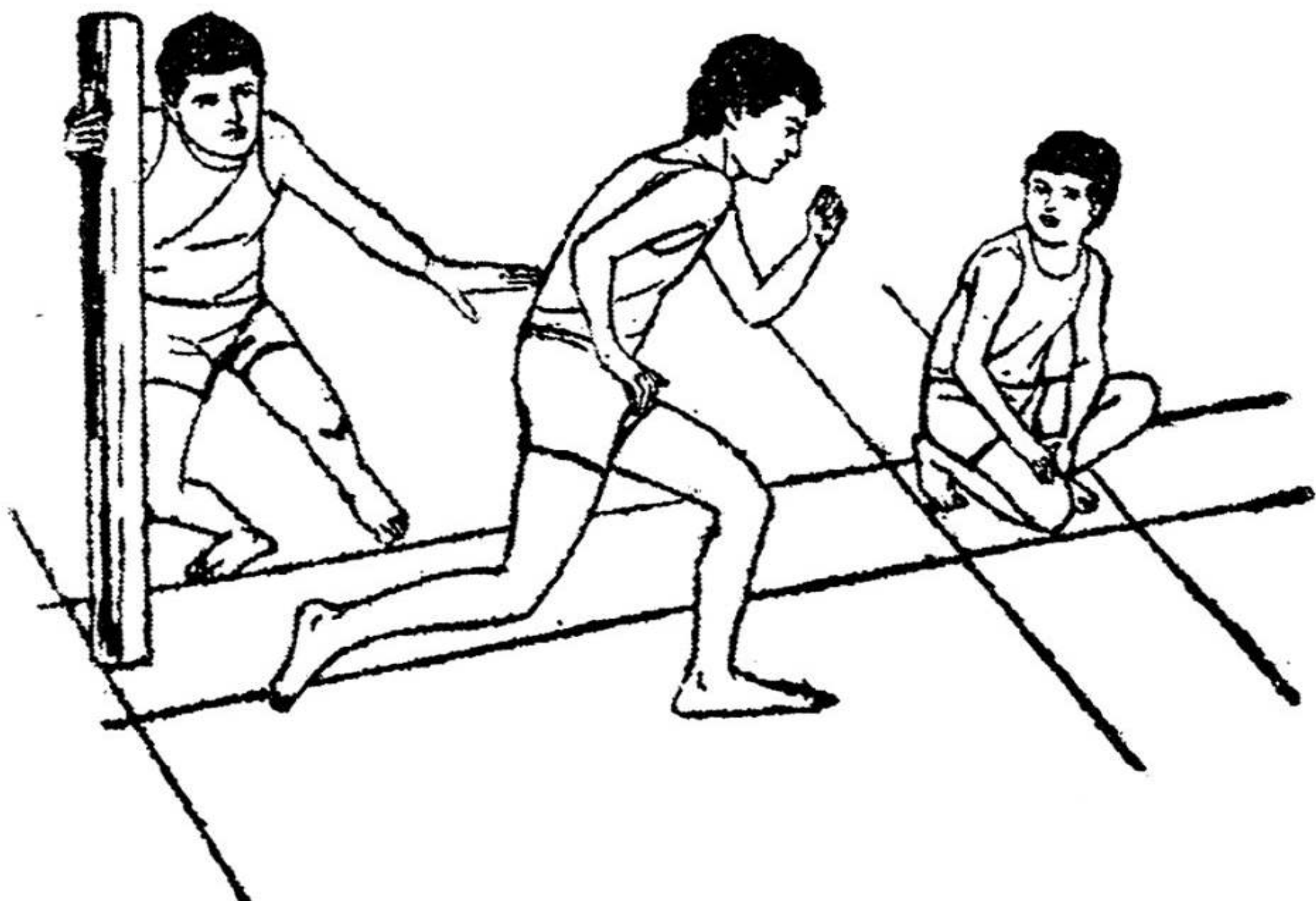
2. கோகோ ஆட்டத்தின் விதிகள்

I. ஆடுகளத்தின் அளவுகள்

1. கோகோ ஆட்டத்தின் ஆடுகளமானது *29* மீட்டர் நீளமும், **16** மீட்டர் அகலமும் கொண்ட ஒரு நீண்ட சதுர வடிவமைப்பினை உடையதாகும்.

2. கோகோ ஆடுகளத்தில் இரண்டு நீண்ட சதுரப் பகுதிகள் (Rectangles) உண்டு. ஒவ்வொரு நீண்ட சதுரப்பகுதியும் **15** மீட்டர் நீளமும் **2.75** மீட்டர் அகலமும் கொண்டு குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சதுரப் பகுதியின் அகலமும், ஆடுகளத்தின் அகலமும் ஒரே அளவுள்ளதாக இருக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்க குறிப்பாகும்.

3. இரு நீண்ட சதுரப் பகுதிகளின் உள் அளவுக் கோடான மைய இடத்தில், பக்கத்திற்கு ஒரு கம்பமாக (Post) இரண்டு கம்பங்களை ஊன்றி இருக்க வேண்டும். (படம் பார்க்க.)



ஒவ்வொரு கம்பமும் 9 சென்டி மீட்டரிலிருந்து 10 சென்டி மீட்டருக்குள்ளான சுற்றளவு உள்ளதாக உருவாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். முன்னர் குறிப்பிட்ட இடத்தில், தரைக்கு மேலாக, 120 சென்டி மீட்டர் (கன அடி) உயரத்தில் கம்பங்கள் பதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். கம்பத்தின் மேல்முனை தலைப்பகுதி மட்டுமின்றி கம்பம் முழுவதும் சிலிம்பில் இல்லாமல் மழமழப்பாக இருக்க வேண்டும்.

4. நடப்பட்டிருக்கும் இரண்டு கம்பங்களுக்கிடையே 21.60 மீட்டர் நீளத்திலும் 30 சென்டி மீட்டர் அகலத்திலும்

குறிக்கப்பட்டிருக்கும் நீண்ட **சதுரமே நடுக்கோடு** (Centre Lane) என்று அழைக்கப்படும்.

5. அந்த நடுக்கோட்டில் 30 சென்டி மீட்டர் நீளமும் 30 சென்டி மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாக 8 சிறு சிறு சதுரக் கட்டங்கள் (Squares) அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

அதாவது நடுக்கோடும் குறுக்குக் கோடும் சந்திக்கும் இடங்களில் எல்லாம் 30 சென்டி மீட்டர் X 30 சென்டி மீட்டர் என்னும் பகுதிகள் ஏற்பட்டு, அதுவே சதுரக் கட்டம் என்ற பெயரினைப் பெற்றிருக்கிறது.

ஒரு சதுரக்கட்டத்தின் மையத்திற்கும் மறு சதுரக் கட்டத்தின் மையத்திற்கும் உள்ள இடைப்பட்ட தூரம் 270 சென்டி மீட்டராகும். கம்பத்திற்கும் முதல் கட்டத்திற்கும் இடையேயுள்ள தூரம் 2.60 மீட்டராகும்.

6. ஆடுகளத்தின் நடுவே போடப்பட்டுள்ள நடுக்கோட்டினை 8 குறுக்குக்கோடுகள் கடந்து செல்கின்றன. அந்த ஒவ்வொரு குறுக்குக் கோடும் 15 மீட்டர் நீளமும் 30 சென்டி மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாக இருக்கும்.

நடுக்கோட்டால் பிரிக்கப்படுகின்ற குறுக்குக் கோட்டின் சரிபாதி (அதாவது நடுக்கோட்டிலிருந்து பக்கக் கோடு) (Side line வரை) 7.35 மீட்டராகும்.

7. குறுக்குக் கோடுகளுக்கு இணையாக, 2.25 மீட்டர் தூரத்தில் கம்பத்தின் மையப் புள்ளியின் வழியாக ஒரு கோடு செல்கிறது. அதற்கு, கம்பக்கோடு (The line of The Post) என்று பெயர்.

8. எல்லைகள் (The limits): நடுக்கோட்டிற்கு இணையாக அதில் இருந்து இருபக்கங்களிலும் 7.35



கோ-கோ ஆட்ட ஆடுகளம்

LOBBY
2.75 M
POST
POST LINE
2.50M
2.30M
29M
LOBBY
LOBBY
2.30M
SIDE LINE
2.50M
16M
END LINE

POST TO POST LINE 23.50 Mtrs

மீட்டர் தூரமுள்ளதாக இருக்கும். இரண்டு பக்கக் கோடுகளும் (Side Lines), இரு நீண்ட சதுரங்களின் வெளி எல்லையைக் குறிக்கின்ற கோடுகளும் சேர்ந்து, ஆடுகளத்தின் எல்லைகளை அமைக்கின்றன.

9. ஆடுகள எல்லையைக் குறிக்க இடுகின்ற ஒவ்வொரு கோடும் 2.5 சென்டி மீட்டரிலிருந்து 3 சென்டி மீட்டருக்குள்ளான அளவுள்ளதாகப் போடப்பட வேண்டும்.

ஆடுகள எல்லையின் அளவானது போடப்படுகின்ற கோட்டின் அகலத்தையும் சேர்த்தே கணக்கிடப் படுகின்றது.

10. ஆடுகள எல்லைகளுக்கு அப்பால் 2.75 மீட்டர் தூரத்தில் தொடரிடம் (Lobby) சுற்றிலும் அமைக்கப் பட்டிருக்கிறது.

II. விளையாட்டிற்குள் சில விளக்கங்கள்

1. விரட்டுபவர் (Chaser)

சதுரக்கட்டங்களில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஆட்டக் காரர்கள் அனைவரும் 'விரட்டுவோர்' என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள். எட்டுக் கட்டங்களிலும் 8 விரட்டுவோர் இருப்பார்கள்.

2. ஓடி விரட்டுபவர் (Active Chaser)

(கட்டத்தில் உட்காராமல்) கம்பத்தருகில் நிற்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர், எதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த, தப்பி ஓடும் ஓட்டக்காரர்களைத் தொடர்ந்தோடி, அவர்களைத் தொடும் நோக்கத்துடன் விரட்டிக் கொண்டு ஓடும் பொழுது, ஓடி விரட்டுபவர் என்று அழைக்கப் படுகின்றார்.

3. ஓடுவோர் (Runners)

விரட்டுகின்ற குழுவினரால் விரட்டப்படுகின்ற குழுவினர் அனைவரும் 'ஓடுவோர்' ஆவார்கள்.

ஆடுகள எல்லைக்குள் ஓடுகின்ற வாய்ப்பு பெற்று உள்ளே வந்த ஓட்டக்காரர்கள் அனைவரும் தடுத்தாடும் ஆட்டக்காரர்கள் (Defenders) என்று அழைக்கப் படுகின்றார்கள்.

4. கோ கொடுக்கும் முறை (To Give Kho)

கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் விரட்டுபவருக்குப் பின்னால் வந்து நிற்கிற ஓடி விரட்டுபவர். அவரைத் தன் கையால் தொடும்பொழுதே சத்தமாகவும் தெளிவாகவும் உரத்தக் குரலில் 'கோ' சொல்வதையே சரியாகக் கோ கொடுத்தல் என்கிறார்கள்.

குறிப்பு: உட்கார்ந்திருப்பவரைத் தொடுவதும், கோ என்று குரல் கொடுத்துச் சொல்வதும் ஒன்றாகவே இருக்க வேண்டும்.

'கோ' சொல்வது தாமதமாகவோ அல்லது ஆளைத் தொடுவது நேரம் கழித்தோ நடைபெற்றால், அது தவறென்று கருதப்படும்.

கோ சொல்லிவிட்டு ஆளைத் தொடாமல் இருப்பதும், ஆளைத் தொட்டுவிட்டு 'கோ' சொல்லாமல் இருப்பதும் தவறாகும்.

கோ எனும் வார்த்தையைத் தவிர வேறு வார்த்தையைக் கூறி எழுப்பினாலும், அது தவறாகும்.

உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பவர் 'கோ' என்றோ அல்லது அதுபோன்ற ஒலியுடைய வேறு சொற்களை சொன்னாலும் அது தவறென்றே கொள்ளப்படும்.

இவ்வாறு கோ கொடுப்பவர் சரியாகச் சொல்கின்ற பொழுது, கீழே காணும் மூன்று செயல்களும் சரியென்று ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன.

அ. கோ கொடுக்கும்பொழுது, ஓடி விரட்டி வருபவர் அந்தக் குறிப்பிட்டக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவரின் குறுக்குக் கோட்டை மிதித்தவாறுதான் கோ கொடுக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. குறுக்குக் கோட்டை மிதிப்பதற்கு முன்பே கோ கொடுக்கலாம். அது சரியே.

ஆ. அதேபோல், கோ கொடுக்கும் பொழுது, அந்தக் குறுக்குக் கோட்டின் மீது நின்று கொண்டும் கோ கொடுக்கலாம்.

இ. கோ கொடுக்கின்ற பொழுது, கோ கொடுப்பவரின் காலானது குறுக்குக் கோட்டில் இருந்து, அவரது உடலோ அல்லது உடலின் ஒரு பகுதியோ குறுக்குக் கோட்டைக் கடந்து சென்றுவிட்டாலும், அது தவறில்லை. சரியென்றே ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது.

5. தவறு (Foul)

உட்கார்ந்திருக்கும் விரட்டுபவர் அல்லது ஓடி விரட்டுபவர் யாராயினும் சரி, ஆட்டத்திற்குரிய எந்த விதியை மீறினாலும், அது தவறென்று கொள்ளப்படும்.

தவறு நிகழ்ந்தவுடன், அது தவறென்று சுட்டிக் காட்டப்படுவதற்கும், தவறு செய்தவர் அத்தவறை உடனே திருத்திக் கொள்வதற்காகவும், தொடர்ந்தாற் போல் ஒலிக்கும் தொடரலையில் சிறுசிறு விசில் ஒலியால் (Short Whistle) குறி காட்டப்படும்.

6. திசைகொள்ளல் (To take a Direction)

ஓடி விரட்டபவர், ஒரு கம்பத்தின் பக்கத்திலிருந்து மறு கம்பம் வரையில் நேராகச் செல்வதைத்தான், திசை கொள்ளல் என்று கூறுகின்றார்கள்.

அதாவது, ஒருவர் முகத்தை எந்தப் பக்கமும் திருப்பாது. நேராக நோக்கியபடி போவதையே ஒரு திசை நோக்கிச் செல்கின்றார் என்பதைக் குறிக்கவே, திசை கொள்ளல் என்பதாகக் குறிக்கிறோம்.

7. முகத்தைத் திருப்புதல் (To Turn the Face)

ஒரு குறிப்பிட்ட திசையை நோக்கி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஓடி விரட்டுபவர், அவரது (He or She) தோள் அளவு நிலையை நேர் கோண அளவுக்கு (Right Angle) மேலாகத் திருப்பிவிட்டால், அவர் முகத்தைத் திருப்பியதாகக் குற்றஞ் சாட்டப்படுவார்.

முகத்தைத் திருப்புதல் என்பத தவறாகும்.

(தோள் அளவு நேர்க் கோணம் என்பது ஒருவர் நிற்கும் போது அவரது தோள் அளவிலிருந்து நீண்டு நேராகப் போகும் கற்பனைக் கோட்டின் மூலமாகக் கண்டு கொள்க.)

8. பின்வாங்குதல் (To Recede)

ஒரு குறிப்பிட்ட திசையில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு ஓடி விரட்டுபவர், ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியைக் கடந்து விட்ட பிறகு நேர்த் திசையிலே ஓடாமல், உடனே திரும்பி, எதிர்த் திசைப் புறமாக ஓடினால் அவர் பின் வாங்கினார் என்று கருதப்படும்.

அவ்வாறு செய்வது விதியை மீறிய செயலாகும். அது தவறாகும்.

9. நீண்ட சதுரத்தைக் கடந்து விடுதல் (To Leave the Rectangle)

ஓடி விரட்டும் ஒருவர், நீண்ட சதுரப் பகுதியிலிருந்து காலெடுத்து வெளியே வைத்து, அதிலிருந்து வந்த கம்பக்கோட்டுப் பகுதியில் வந்துவிட்டாலும், அவர் நீண்ட சதுரத்தைக் கடந்து வெளியே வந்துவிட்டார் என்றே கொள்ளப்படும்.

10. நீண்ட சதுரத்திற்கு வந்தடைதல் (To Reach the Rectangle)

கம்பக் கோட்டுக்கிடையே கால் வைத்திருக்கும் ஒரு ஓடி விரட்டுபவர், கோட்டைக் கடந்து நீண்ட சதுரப் பகுதிக்கு வந்துவிட்டால், அந்தப் பகுதிக்கு வந்து விட்டார் என்பதாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

11. எல்லைக்கு வெளியே (Out of Limits)

தப்பி ஓடும் ஓட்டக்காரர் எல்லைக்குள்ளான தரைப்பகுதியிலிருந்து இடம் பெயர்ந்து, எல்லைக்கு வெளியே வந்துவிட்டால் அதாவது வெளிப்பகுதியில் கால் தொடர்பு கொண்டுவிட்டால், அவர் ஆடுகள எல்லைக்கு வெளியே சென்றதாகக் கருதப்படுவார்.

12. ஓட வந்த நிலை (Entry)

ஒரு ஓட்டக்காரர் ஆடுகளத்திற்குள் நுழைய இருக்கின்ற நேரத்தில், எல்லைக்கு வெளியே இருந்த கால் தொடர்பினை (Contact) விட்டு, ஆடுகள எல்லைக்குள் (கால்) நிற்கும் தொடர்பு கொண்டுவிட்டால், அவர் உள்ளே ஓட வந்ததாகவே கருதப்படுவார்.

18. லோனா (Lona)

ஒரு குழுவில் உள்ள எல்லா ஓட்டக்காரர்களையும் தொட்டு வெளியேற்றிவிடுகின்ற விரட்டும் குழுவினரின் வெற்றி எண் குறிப்பேட்டில், லோனா என்று குறிக்கப்படும்.

(கபாடி ஆட்டத்தில் உள்ளது போல, இங்கு குறிக்கப்படும் லோனாவுக்காக, வெற்றி எண்கள் கொடுக்கப்படுவதில்லை. கபாடியில் உள்ள லோனாவுக்கு 2 வெற்றி எண்கள் (அதிகமாகத்) தரப்படுகிறது.)

பொதுக் குறிப்பு: அவர் என்று மேலே குறிக்கப் பட்டிருக்கும் சொல்லுக்கு அவன் அவள் (He or She) என்று இருபாலாருக்கும் பொருந்துகின்ற பொருளைக் கொள்ள வேண்டும்.

III. விளையாட்டுக்குரிய விதிமுறைகள்

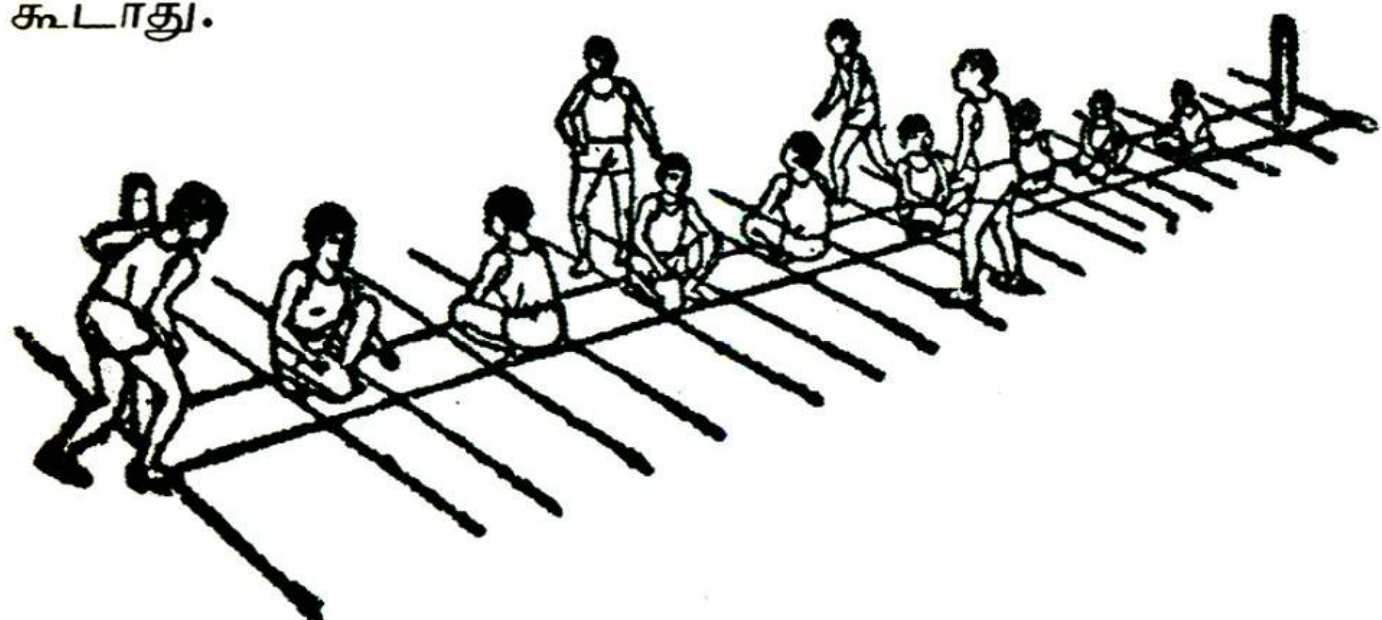
1. நாணயம் சுண்டுவதற்காக முதலில் இரு குழுத் தலைவர்களையும் நடுவர் அழைத்திட வேண்டும். அவர்களில் ஒருவரை அழைத்து, என்ன வேண்டும் என்று கேட்கின்ற உரிமையை தந்து கேட்குமாறு அறிவிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு, நாணயம் சுண்டியெறிந்ததில் யார் வெற்றி பெற்றிருக்கின்றார் என்ற முடிவினையும் உடனே அறிவித்துவிட வேண்டும்.

2. நாணயம் சுண்டியெறிந்ததில் வெற்றி பெற்ற குழுத் தலைவன், தனது வலது கையை உடனே உயர்த்திக் காட்டிவிட்டு, ஓடும் வாய்ப்பா, விரட்டும் வாய்ப்பா என்பதில் ஒன்றை உடனே நடுவருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

நடுவர் சுண்டி மேலே சென்று கீழே விழுந்த நாணயத்தை, எந்தக் குழுத் தலைவனும் சென்று தொடவோ எடுக்கவோ கூடாது.

நாணயம் சற்று கனமுடையதாக இருப்பது நல்லது. (இலேசாக இருப்பதை பயன்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்வது நன்மை பயப்பதாகும்.)

3. ஓடி விரட்டுபவர் ஒருவரைத் தவிர, மற்ற எட்டு விரட்டுபவர்களும், ஒவ்வொரு சதுரக் கட்டத்தினுள்ளே உட்கார வேண்டும். அதாவது அடுத்தடுத்துள்ள கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்கள் இரண்டு பேரும் ஒரே திசையைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது போல உட்காரக் கூடாது.



எட்டு பேர்களும் உட்கார்ந்த பிறகு, ஓடி விரட்டுவதற்காக இருக்கின்ற ஒன்பதாவது ஆட்டக்காரர், ஏதாவது ஒரு நீண்ட சதுரப் பகுதியில் சென்று, விரட்டுவதைத் தொடர்வதற்காக நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

4. ஓடும் வாய்ப்பினைப் பெற்ற குழுவினரில், முதலில் ஓடும் வாய்ப்பினைப் பெற்ற முதல் மூவரும் ஆடுகள எல்லைக்குள் சென்றுவிட வேண்டும்.

மீதியுள்ள ஆறு பேர்களும் வெற்றி எண் குறிப்பாளருக்கு (Scorer) அருகில் அவர்களுக்கென்று அமைக்கப்பட்டிருக்கும் கட்டத்தில் சென்று உட்கார்ந் திருக்க வேண்டும்.

5. தொட்டு வெளியேற்றப்படும் ஓட்டக்காரர் ஒவ்வொருவரும், அவருக்கென்று அமைக்கப்பட்ட கட்டத்தினுள் சென்று அமர வேண்டும்.

6. ஆட்டம் தொடங்கிவிட்ட பிறகு, கட்டங்களில் உட்கார்ந்திருக்கும் விரட்டுபவர்கள், கோ கிடைத்தாலன்றி கட்டத்தை விட்டு எழுவதோ அல்லது உட்கார்ந்து பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் திசையை மாற்றி அமர்வதோ தவறான செயலாகும்.

அதே தவறினை திரும்பச் செய்தால், அது ஒழுங்கற்ற செய்கை (Misbehaviour) என்று கருதப்படும்.

7. ஓடி விரட்டுபவரின் உடலில் எந்தப் பகுதியும் நடுக்கோட்டையோ அல்லது நடுக்கோட்டைக் கடந்தோ மறுபுறத்தில் உள்ள தரையைத் தொடக் கூடாது.

8. ஓடி விரட்டுபவர் ஒருவர், கம்பங்களுக்கு உட்புறமாக அமைந்துள்ள நடுக்கோட்டைத் தொடக்கூடாது. (கம்பத்திற்கு உட்புறம் உள்ள நடுக்கோடு (Central Land) என்பது கம்பத்திற்கும் முதலில் உட்கார்ந்திருப்பவருக்கும் இடையில் உள்ள நடுக்கோடாகும்.)

9. ஒருவருக்கு கோ கொடுக்க வேண்டுமானால், கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவரின் பின்புறம் சென்றே 'கோ' சொல்ல வேண்டும்.



அவ்வாறு 'கோ' என்று குரல் கொடுப்பதானது. ஓடுகின்ற ஓட்டக்காரர்களுக்கும், ஆட்ட அதிகாரி களுக்கும் நன்றாக கேட்குமாறு சத்தமான குரலிலே சொல்ல வேண்டும்.

10. தனக்கென்று 'கோ' கிடைக்கும் வரையில் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர், தனது இடத்தை விட்டு எழுந்திருக்கவே கூடாது.

11. ஓடி விரட்டும் ஒருவர் கோ கொடுக்கின்ற சமயத்தில், உட்கார்ந்திருப்பவரின் நீட்டப்பட்டிருக்கும் கையையோ அல்லது காலையோ தொட்டு 'கோ' சொல்லக் கூடாது.

12. கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவருக்குக் கோ கொடுத்து எழுப்பி ஓடவிட்ட ஓடி விரட்டியவர். முன்னவர் உட்கார்ந்திருந்த சதுரக் கட்டத்தில் உடனே உட்கார்ந்து விட வேண்டும்.

13. உட்கார்ந்திருந்து 'கோ' பெற்று ஓடி விரட்டுபவராக மாறியவர், தான் எந்தக் குறுக்குக் கோட்டுக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருந்தாரோ, அந்தக் குறுக்குக் கோட்டுப் பகுதியில் உள்ள, தான் எதிர்நோக்கியிருந்த திசை நோக்கியே ஓட வேண்டும். அப்படியின்றி, அவர் திரும்பி, பின் வாங்கி ஓடுவது தவறாகும்.

குறிப்பு: அ) காலின் எந்தப் பகுதியாவது குறுக்குக் கோட்டின் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்வரை, அந்த ஓடி விரட்டுபவர் அந்த குறுக்குக் கோட்டைக் கடந்து செல்லவில்லை என்பது உறுதியாகும்.

ஆ) சரியான முறையில் கோ கொடுத்துவிட்டு, ஓடிப்போனவர் உட்கார்ந்திருந்த கட்டத்தில் உட்காருகின்ற ஆட்டக்காரர், குறுக்குக் கோட்டைக் கடந்துள்ள தரையை மிதித்து விட்டால்கூட, அது தவறென்று கருதப்பட மாட்டாது.

14. ஓடி விரட்டுபவர், தனது முகத்தை எந்தப் பக்கம் திருப்புகிறாரோ, அந்தப் பக்கத்தையே, தான் போகும் திசையாகக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓடி விரட்டுபவர் ஒரு குறிப்பிட்ட திசையை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஒரு நேர்க்கோண அளவிற்கு மேல் (Right Angle) தனது தோளைத் திருப்பிவிட்டால், அது தவறென்று கருதப்படும்.

15. ஓடி விரட்டுபவர் ஒருவர், மேலே குறிப்பிட்டிருக்கும் விதிமுறைகளுக்கேற்ப, எதனை முதலில் செய்கிறாரோ, அந்தத் திசையை நோக்கியே ஓட வேண்டும்.

16. ஒரு திசையிலிருந்து இன்னொரு திசைக்குப் போவதற்காகப் புறப்பட்ட ஒரு ஓடி விரட்டுபவர், உட்கார்ந்திருக்கும் யாராவது ஒருவருக்குக் 'கோ' கொடுத்துவிட்டு அமர்ந்தாலன்றி, எதிரே உள்ள நீண்ட சதுரப் பகுதியை நோக்கித்தான் போக வேண்டும். அங்கு சென்று, அந்தக் கம்பக் கோட்டைக் கடந்து விட்டுத்தான் மீண்டும் திரும்பி வரவேண்டும்.

17. ஓடி விரட்டுபவர் நீண்ட சதுரப் பகுதிக்குச் சென்று, அங்கிருந்து கம்பத்தைச் சுற்றி அடுத்த பக்கத்திற்குப் போகலாமே ஒழிய, நடுக்கோட்டைத் தாண்டி மறுபக்கம் போகக் கூடாது.

18. ஓடி விரட்டுபவர், நீண்ட சதுரப் பகுதியின் தொடர்பை விடுகிறபொழுது எந்த நடுக்கோட்டுப் பக்கமாக நின்று கொண்டிருந்தாரோ, அந்தப் பக்கமாகவே அடுத்து நீண்ட சதுரப் பகுதியை அடைவதற்காகச் செல்ல வேண்டும்.

குறிப்பு: கம்பத்தினருகில் இருக்கும்பொழுது, ஓடி விரட்டும் ஒருவர் அதன் அருகில் உள்ள நடுக்கோட்டைக் கடந்தோ அல்லது தாண்டியோ செல்லக் கூடாது.

19. ஓட்டக்காரர்களுக்குத் தடை எதுவும் நேராத வண்ணம் கட்டங்களில் உட்கார்ந்திருக்கும் விரட்டுபவர்கள் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்.

அப்படி அவர்கள் உட்காராமல், ஓட்டக்காரர்களுக்குத் தடை ஏற்பட்டு, அதனால் தொடப்பட்டு விட்டால், அவர்கள் தொடப்படவில்லை என்றே அறிவிக்கப்படுவார்கள்.

20. நேராக ஓடுகின்ற முறையைக் குறிக்கும் 'திசை விதியுள்' முகத்தைத் திருப்புகின்ற முறையைக் கூறும் விதிகளும், நீண்ட சதுரப் பகுதியில் பின்பற்றப் படுவதில்லை. அங்கே அவர்கள் விருப்பம்போல் எப்படி வேண்டுமானாலும் ஓடலாம்.

21. ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது ஆடுகளத்தைக் குறிக்கும் எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே ஓடி விரட்டுபவர் போனாலும், ஆடுகளத்தின் உள்ளே கட்டாயமாகப் பின்பற்றப்படுகின்ற திசை கொள்ளல், முகத்தைத் திருப்புதல் போன்ற விதிகளை யெல்லாம் கட்டாயமாகக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

22. விரட்டுவதற்காகக் கட்டங்களில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஆட்டக்காரர்களை, ஓட்டக்காரர்கள் தொடவே கூடாது. அவ்வாறு தொடுகின்றவர் முதல் முறையாக எச்சரிக்கப்படுவார்.

அவ்வாறு தொடுகின்ற தவறையே மறுமுறையும் செய்கின்ற அந்த ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படுவார் (Out).

23. ஆட்டத்தில் உள்ள எந்த விதிகளையும் மீறாமல் ஒரு ஓட்டக்காரரை ஓடி விரட்டுபவர் கையால் தொட்டு விட்டால், தொடப்பட்ட ஓட்டக்காரர் வெளியேற்றப் படுவார் (Out).

ஆடுகள எல்லைக்கு வெளியே போனாலும், வெளியே போன ஓட்டக்காரர், ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேற்றப்படுவார்(Out).

வெளியேற்றப்பட்டார் என்பதை நடுவர் சிறு ஒலியால் விசில் மூலம் குறிப்பிட்டுக் காட்டுவார். அதே சமயத்தில் ஏதாவது ஒரு கையின் ஆள்காட்டி விரலை உயர்த்தி வெளியேற்றப்பட்டதை சைகை மூலம் காட்டுவார்.

24. ஓடி விரட்டுபவரும், அவரது குழுவைச் சேர்ந்த மற்ற உட்கார்ந்திருப்பவர்களும் முன்னர் கூறியுள்ள விதிகளை மீறவே கூடாது.

அவர்களுக்காகக் கூறப்பட்டுள்ள விதிகளில் ஏதாவது ஒரு விதியை மீறினாலும், அது 'தவறு' (Foul) என்றே கருதப்படும்.

தவறு செய்தபடி ஒரு ஓட்டக்காரரைத் தொட்டு விட்டாலும், அல்லது தொடுவதற்காக எடுத்துக் கொண்ட

முயற்சியில் ஒரு ஓட்டக்காரரைத் தொட்டுத் தவறிழைத்து விட்டாலும், அந்த குறிப்பிட்ட ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்படவில்லை என்றே அறிவிக்கப்படுவார்.

குறிப்பு: ஓடி விரட்டுபவர் 'தவறிழைத்துக் கொண்டே தொடுகின்றதில் வெற்றி பெற்றாலும்' அது ஓட்டக் காரரைப் பாதிக்காது. விதிமுறைப்படி அவருக்கு அந்தப் பாதுகாப்பு உண்டு.

25. ஏதாவது ஒரு விதியை ஒரு ஓடி விரட்டுபவர் மீறினாலும், உடனே நடுவர் (Umpire) தவறு என்று தனது விசிலில் சிறு ஒலியால் தொடர்ந்தாற்போல் ஊதிக்காட்டி, போய்க் கொண்டிருக்கும் திசைக்கு எதிர்த்திசையில் ஓடுமாறு உடனே கூறுவார்.

விசில் ஒலியைக் கேட்டவுடனேயே, ஓடி விரட்டுபவர் உடனே நின்று, (துணை) நடுவர் குறிப்பிட்டுக் காட்டும் திசைப் பக்கம் போக வேண்டும். அதற்குள் அந்த நேரத்தில் யாராவது ஒரு ஓட்டக்காரர் தொடப்பட்டு விட்டாலும், அவர் தொடப்படவில்லை என்றே அறிவிக்கப்படுவார்.

துணை நடுவர் குறித்துக் காட்டுகின்ற திசையையே அந்த ஓடி விரட்டுவோர் பின்பற்றிப் போக வேண்டும். அந்த நேரத்தில் கோ கொடுக்காமல், ஓடும் காரியத்தைத் தான் செய்ய வேண்டும். அதற்குப் பிறகே கோ கொடுக்க வேண்டும்.

IV. போட்டி ஆட்டத்திற்குரிய விதிகள்

1. 12 ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டது ஒரு குழுவாகும். அவர்களில் 9 பேர் போட்டி ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுவார்கள்.

2. ஒரு முறை ஆட்டம் என்பது (Inning) ஒரு முறை ஓடுகிற வாய்ப்பையும் (Running Turn) ஒரு முறை விரட்டுகிற வாய்ப்பையும் (Chasing Turn) கொண்டதாகும்.

இவ்வாறு பெறுகிற ஒவ்வொரு வாய்ப்புக்கும் 7 நிமிட நேரம் ஆடலாம்.

3. ஒவ்வொரு போட்டி ஆட்டத்திலும் (Match) இரண்டு 'முறை ஆட்டங்கள்' உண்டு.

4. ஓடுகின்ற வாய்ப்பினைப் பெற்ற ஒரு குழு, தனது ஆட்டக்காரர்கள் ஓடுகின்ற வரிசைப்படி (Order) குறிப்பாளரிடம் (Scorer) கூறி, தங்கள் பெயர்களைப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

5. ஆட்டம் தொடங்கியவுடன், ஓடுகின்ற குழுவின் முதல் மூவர் (First Three) ஆடுகளத்திற்குள் சென்று விட வேண்டும்.

6. முதல் மூவரும் தொடப்பட்டவுடன், அடுத்த மூவர் (Next Three) ஓடி விரட்டுபவர் அடுத்தவருக்குக் 'கோ' கொடுப்பதற்கு முன்பே ஆடுகளத்திற்குள் நுழைந்துவிட வேண்டும்.

அந்த நேரத்திற்குள் யார் யார் உள்ளே வராமல் இருக்கின்றார்களோ, அவர்கள் அனைவரும் வெளியேற்றப்பட்டதாக (Out) நடுவரால் அறிவிக்கப் படுவார்கள்.

அதற்குள் விரட்டுபவரும் இன்னொருவருக்கும் கோ கொடுக்கிற நேரத்திற்குள் மூன்றாம் மூவரும் ஆடு களத்திற்குள் வராவிட்டால், அவர்களும் வெளியேற்றப்

7. முன்னே பதிவு செய்து கொண்டிருந்த வரிசையில் இல்லாமல் 'ஓடும் வரிசை' மாறிவரும் ஆட்டக்காரர் களையும் (Out of Turn) வெளியேற்றியதாக (Out) நடுவர் அறிவித்துவிடுவார். இது, அந்த ஆடும் வாய்ப்பு முடிகிற வரைக்கும் தொடர்ந்திருக்கும்.

8. மூவர் மூவராகத்தான் உள்ளே நுழைய வேண்டும். அவர்களில், மூன்றாவது ஆட்டக்காரரைத் தொட்டு வெளியேற்றிய ஓடி விரட்டுபவர், புதிதாக வரும் ஓட்டக்காரர்களை உடனே விரட்டக் கூடாது. அவர் உடனே யாராவது ஒருவருக்குக் 'கோ' கொடுத்துவிட்டு உட்கார்ந்துவிட வேண்டும்.

அவ்வாறு அவர் உட்காராமல், உள்ளே வரும் ஓட்டக்காரர்களைத் தொட முயன்றால், அது தவறாகும்.

மூன்றாவது ஓட்டக்காரர் என்பவர், ஒவ்வொரு முறை நுழைகின்ற மூன்று ஆட்டக்காரர்களிலும் தொடப்படாமல் கடைசியாக ஆடிக் கொண்டிருப்பவர்.

9. ஒவ்வொரு குழுவும் தனது ஓட்டக்காரர்களை ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கத்திலிருந்தே, அதாவது அமர்ந்திருக்கும் கட்டத்திலிருந்தே (Block) அனுப்ப வேண்டும்.

10. ஒவ்வொரு 'முறை ஆட்டத்திற்கு' (Inning) இடையேயும் 5 நிமிடங்கள் இடைவேளை உண்டு.

ஒவ்வொரு ஆடும் வாய்ப்புக்கு (Turn) இடையேயும் 2 நிமிடங்கள் இடைவேளை உண்டு.

11. ஓட்டக்காரர் ஒருவரைத் தொட்டு வெளியேற்றி விட்டால், விரட்டித் தொட்ட குழுவிற்கு 1 வெற்றி எண் (Point) கிடைக்கும்.

1. ஒருமுறை ஆட்டத்தில், குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன் எல்லா ஓட்டக்காரர்களையும் தொட்டு வெளியேற்றி விட்டால், விரட்டும் குழுவினைக் குறிக்கும் குறிப்பேட்டில் (Score sheet) லோனா என்று குறிக்கப் படும். லோனாவுக்கென்று தனியாக வெற்றி எண்கள் தரப்படவில்லை, கிடையாது.

புதிய விதி: மூன்றாவது முறை ஆட்டத்தையும் தொடர்ந்து ஆடிய பிறகும் வெற்றி எண்கள் சம நிலையில் இருந்து வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்க முடியாத நேரத்தில் அடுத்த ஒரு 'முறை ஆட்டம்' (Additional inning) தொடங்க வேண்டும்.

அதனை கீழே குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது போல் நடத்திட வேண்டும்.

விரட்டுகின்ற வாய்ப்பு பெற்ற குழுவினர் ஒரு ஓட்டக்காரரைத் தொட்டு வெளியேற்றிய உடனேயே ஆடி வரும் அந்த முறை ஆட்டத்தை முடித்துவிட வேண்டும். எத்தனையாவது நிமிடத்தில் எதிராட்டக் காரரை அவர்கள் தொட்டார்கள் என்பதையும் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முன்னர் ஓடிய குழுவினர், இப்பொழுது விரட்டும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர். முன்னர் குறித்துள்ள நேரத்திற்குள் ஒருவரைத் தொட்டுவிட்டால், இவர்களே வென்றவராவார்கள்.

குறித்திருக்கும் நேரத்திற்குள் ஒரு ஓட்டக்காரரைத் தொடாவிட்டால் அல்லது ஒருவரைத் தொட முடியாவிட்டால், அவர்கள் தோற்றவராவார்கள்.

குறைந்த நேரத்திற்குள் ஒருவரைத் தொட்டு வெளியேற்றுகிற குழுவே போட்டியில் வென்றதாகும்.

இந்த முறையே வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்கும் வரை பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

13. எல்லா ஓட்டக்காரர்களும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் தொடப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்டால், முன் வந்த வரிசைப்படியே, அதாவது முதல் மூவர், இரண்டாம் மூவர், மூன்றாம் மூவர் என்பதாகத்தான் ஓட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்குள் வந்து ஆட வேண்டும்.

இவ்வாறு, அந்த ஆடும் வாய்ப்பு (Turn) முடியும் வரை, ஆட்டம் தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும்.

14. ஆடும் வாய்ப்பு (Turn) தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது, இடையிலே ஓட்டக்காரர்களின் வரிசை முறையை (order) மாற்றவே கூடாது.

வெற்றி பெற வழிகாட்டும் விதி முறைகள்

1. போட்டி ஆட்டத்தில் மேற்கொள்கின்ற முடிவாட்ட முறையில் 7 (Knock out System) ஆட்ட நேர இறுதியில் அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

2. இரண்டு குழுக்களும் இரண்டு முறை ஆட்டங்கள் (Innings) முடிந்த பிறகு சமமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருந்தால், மேலும் ஒரு தடவை ஆடுகின்ற முறை ஆட்ட வாய்ப்பு (Inning) கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

முறை ஆட்ட வாய்ப்பு என்றால், ஒரு குழுவானது ஒருமுறை விரட்டவும், ஒரு முறை ஓடவும் பெறுகின்ற வாய்ப்பாகும்.

3. மீண்டும் வெற்றி எண்கள் சமமாக இருந்தால், அந்தப் போட்டி ஆட்டம் முழுவதையுமே திரும்பவும் ஆட வேண்டும் (Replay). திரும்ப ஆடுகின்ற போட்டியில், முன்னர் ஆடிய ஆட்டக்காரர்களே தான் ஆட வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை.

முடிந்து விட்டிருக்கும் முறை ஆட்டங்களில் குறித்திருக்கும் வெற்றி எண்களுடன் மீண்டும் அதே நிலையிலிருந்து ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்திட வேண்டும்.

அந்தப் பொழுதிற்குள் தொடரப்படாமல், நிறுத்தப்பட்டுவிட்டால், ஆட்டம் முழுவதுமே திரும்பவும் ஆரம்பத்திலிருந்தே தொடங்கப்பட வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்களும், ஆட்ட அதிகாரிகளும் முன்பு இருந்தவர்களாகவே இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை.

4. தொடராட்டப் போட்டி முறையில் (League System) வெற்றி பெறுகிற குழு 2 வெற்றி எண்களை பெறுகிறது. தோல்வி அடைகிற குழுவிற்கு வெற்றி எண் எதுவும் இல்லை (Zero).

இரு குழுக்களும் வெற்றி தோல்வியின்றி சமமாக ஆடி இருந்தால் ஒவ்வொரு குழுவும் ஒவ்வொரு வெற்றி எண்ணைப் பெறும்.

5. தொடராட்டப் போட்டி முறையில், பங்கு கொண்டிருந்த, குழுக்கள் அனைத்தும் சமமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருந்தால், திரும்பவும் போட்டிகளை முன்போலவே ஆட வேண்டும் (Replay).

அல்லது, சீட்டெடுப்பு மூலம் (Drawing A lot) குழுக்கள் பிரிக்கப்பட்டு, முடிவாட்ட, முறையில் போட்டிகளை நடத்தி முடிவெடுக்க வேண்டும்.

6. எந்தக் காரணத்திலாவது ஆட்டம் முடிவு பெறாது நின்றுவிட்டால், அந்த ஆட்டம் அதே ஆட்டக்காரர் களோடு ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முடிவு பெற்றிருந்த அதே ஆடும் வாய்ப்புக்களுடன், அந்தக் குழு பெற்றிருந்த அதே வெற்றி எண்களுடன் அதே ஆட்ட அதிகாரிகளுடன், அதே பொழுதினில் (Session) தொடர்ந்து நடத்தப்பட வேண்டும்.

முடிந்து விட்டிருக்கும் முறை ஆட்டங்களில், குறித்திருக்கும் வெற்றி எண்களுடன் மீண்டும் அதே நிலையிலிருந்து ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்திட வேண்டும்.

அந்தப் பொழுதிற்குள் தொடரப்படாமல், நிறுத்தப்பட்டுவிட்டால், ஆட்டம் முழுவதுமே திரும்பவும் ஆரம்பத்திலிருந்தே தொடங்கப்பட வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்களும் ஆட்ட அதிகாரிகளும் முன்பிருந்தவர்களாகவே இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை.

7. ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்திற்கு முன்னதாகவே 'ஆடும் வாய்ப்பை' (Turn) முடித்துக்கொள்ள, விரட்டுபவருக்கோ அல்லது ஓடுபவருக்கோ உரிமை உண்டு.

ஓடும் அல்லது விரட்டும் வாய்ப்புள்ள குழுவின் தலைவன், இதைப் பற்றி நடுவரிடம் தெரிவித்து, ஆட்டத்தை நிறுத்த வேண்டி விண்ணப்பித்துக் கொண்டு,

தங்களின் ஆடும் வாய்ப்பு முடிந்துவிட்டதென்பதை அறிவித்து விட்டால், வேண்டுகோளை ஏற்றுக் கொள்ளும் நடுவர், ஆடும் வாய்ப்பு முடிந்ததென்று கூறி, ஆட்டத்தை நிறுத்திவிடுவார்.

ஆட்டம் முடிவு பெற்றதென்று நடுவர் சைகைக் கொடுக்கும்வரை அந்த 'ஆடும் வாய்ப்பு' முடிவு பெறவில்லை.

8. ஒரு குழுவானது, முதல் முறை ஆட்டத்தில் (First Inning) எதிர்க் குழுவை விட 9 வெற்றி எண்கள் அதிகமாக எடுத்திருந்தால், அந்தக் குழுவானது, அடுத்து வருகின்ற விரட்டும் வாய்ப்பை மாற்றிவிட்டு, அடுத்தக் குழுவினரை விரட்டுகின்ற வாய்ப்பை மீண்டும் பெற்று ஆடுமாறு கேட்க உரிமை உண்டு.

அவ்வாறு அவர்கள் தொடர்ந்தாடுமாறு கேட்கிற பொழுது (Follow on) தங்களுக்குரிய விரட்டும் வாய்ப்பை வேண்டாம் என்று கூறாமல் கேட்க வேண்டும். ஏனெனில், ஒரு வேளை எதிர்க்குழுவினர் இவர்களை விட அதிகமான வெற்றி எண்களை எடுத்தாலும் எடுக்கலாம். அப்பொழுது அந்த விரட்டும் வாய்ப்பு அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் அல்லவா!

9. **மாற்றாட்டக்காரர் (Substitute)**: ஒரு குழுவின் தலைவன் மாற்றாட்டக்காரரை சேர்த்துக் கொண்டு ஆடலாம் என்று விரும்பிக் கேட்டுக் கொண்டால், நடுவர் சேர்த்துக் கொண்டு ஆடலாம் என்று தீர்மானித்து ஆடிட அனுமதித்தால், சேர்த்துக் கொண்டு ஆடலாம்.

10. ஒரு ஓட்டக்காரர் தொடப்பட்டு வெளியேற்றப் பட்டால் (Out), தொடரிடத்தின் வழியாகவே வெளியே

வந்து அவர்களுக்கென்று அமைக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் (Block) போய் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

11. போட்டி ஆட்டத்தின் முடிவை நடுவர் அறிவிக்கும் வரை, போட்டியிடும் குழுக்கள், ஆடுகள மையத்தை விட்டு சென்றுவிடக் கூடாது.

V. ஆட்டத்தை நடத்தும் அதிகாரிகள்

ஒரு நடுவர், இரண்டு துணை நடுவர்கள், 1 நேரக் காப்பாளர் (Time Keeper), ஒரு வெற்றி எண் குறிப்பாளர் ஆகியோர், ஒரு போட்டி ஆட்டத்தை நடத்திக் கொடுக்கும் அதிகாரிகளாகப் பணியாற்றிட போட்டியை நடத்தும் குழுவினர், நியமிக்க வேண்டும்.

1. துணை நடுவர்களின் கடமைகள் (Umpires)

1. **நிற்கும் இடம்:** ஆடுவதற்குரிய ஆடுகளத்தின் வெளிப்புறத்தை ஒட்டியுள்ள தொடரிடத்தில் (Lobby) ஒரு துணை நடுவர் நின்று கொள்ள வேண்டும். அடுத்த துணை நடுவரும் மறுபுறம் உள்ள தொடரிடப் பகுதியில் போய் நிற்க வேண்டும்.

2. நடுக்கோட்டால் பிரிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு பகுதியைத் தனது கண்காணிப்பின் கீழ் வைத்துக் கொண்டு ஆட்டத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

3. தொடரிடத்தில் அங்குமிங்குமாகச் சென்று விரட்டும் ஆட்டக்காரர், மற்றும் ஓட்டக்காரர் செயல் களையும் அசைவுகளையும் துணை நடுவர்கள் கூர்மையாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

4. தன்னுடைய கட்டுப்பாட்டிற்கும் மேற் பார்வைக்கும் உள்ள பகுதியில் நடப்பவைகளுக்கும்

நல்ல முடிவினைக் கூறுவதோடல்லாமல், அடுத்த பகுதியில் நடப்பவைகளுக்கும் நல்ல முடிவினை எடுக்க மற்றத் துணை நடுவருக்கும் உதவி செய்ய வேண்டும்.

5. ஓடி விரட்டுபவரின் தவற்றினைச் சுட்டிக் காட்டுவதுடன் நின்றுவிடாமல், தவறிழைத்தவரை திருத்திக் கொள்ளச் செய்து அவரை விதிகளின்படி செயல்படத் தூண்டி உதவ வேண்டும்.

6. தவறுகள் நேரும் பொழுது, விட்டுவிட்டு ஒலிக்கும் விசில் ஒலி மூலம் (Short Whistle) தவறை வெளிப்படுத்திக்காட்டி, அந்தத் தவறு நிவர்த்திக்கப்படும் வரை, விசில் ஒலி நீடித்துக் கொண்டேயிருக்குமாற விசிலை பயன்படுத்த வேண்டும்.

7. ஒரு ஓட்டக்காரர் தொடப்பட்டு விட்டால், அதை மெல்லிய விசில் ஒலியால் (Short and Sharp Whistle) வெளியேற்றப்பட்டார் (Out) என்று அறிவிக்க வேண்டும்.

8. ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக ஆடுகள எல்லைக்குள் சென்றுவிட்டாலும், உடனே ஆட்டம் தொடர்ந்து நடக்க இடையூறின்றி தொடரிடத்திற்கு அவர் வந்து விடவேண்டும்.

இனி, நடுவரின் கடமைகள் என்னென்ன என்பதைக் கவனிப்போம்.

2. நடுவர் (Referee)

1. நடுவரானவர் வெற்றி எண் குறிப்பேட்டை முதலில் சரி பார்த்து விடுவதுபோலவே, ஆடு களத்தையும் சரிவர குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றதா

போட்டி ஆட்டம் தொடங்குவதற்கான நாணயம் சுண்டியெறிந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்குதற்கும் ஆவன செய்ய வேண்டும்.

2. துணை நடுவர்கள் இருவரும் தங்களுடைய கடமைகளை செவ்வனே நிறைவேற்ற நடுவர் உதவி செய்வதுடன், அவர்கள் இருவருக்குமிடையில் கருத்து முரண்பாடு ஏதாவது எழும்போது, தன்னுடைய இறுதி முடிவினைத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

3. ஓட்டக்காரர்கள் தாங்கள் ஓடுகின்ற வரிசை முறையில் ஆடுகளத்திற்குள் செல்கின்றார்களா என்பதையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. ஆட்டம் நடைபெறுவதை வேண்டுமென்றே தடை செய்கின்ற, பண்புகெட்ட முறையில் நடந்து கொள்கின்ற அல்லது குறும்புத்தனமான செய்கைகளில் ஈடுபடுகின்ற, அல்லது வேண்டுமென்றே விதிமுறை களை மீறுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரரை, நடுவர், எடுக்கின்ற முடிவுக்கு ஏற்றபடி தண்டிக்கலாம்.

அவர் தருகின்ற தண்டனையானது, அவரைக் குழுவிலிருந்து விலக்கி விடுவதுடன், தொடர்ந்து ஆட்டத்தில் பங்கு பெறாமலும் தடை செய்துவிடலாம். அவ்வளவு சக்தி மிக்க உரிமையை நடுவர் பெற்றிருக்கிறார்.

5. நேரக்காப்பாளரின் கடிகாரம் காட்டும் நேரத்துடன் தன் கடிகாரத்தின் நேரத்தையும் நடுவர் சரி செய்து வைத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு ஆடும் வாய்ப்பு (Turn) முடிந்த பிறகும் நேரத்தை சரி பார்த்துக் கண்காணிக்க வேண்டும்.



6. விதிகளைப் பற்றிய ஐயம் ஏதேனும் வந்து, ஆட்டக்காரர்கள் கேட்டால், நடுவர் அதற்கு விளக்கம் கூறி, தனது முடிவினைக் கூற வேண்டும்.

7. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டம் (Inning) முடிந்து விடுகிற பொழுதும், ஆட்ட இறுதி நேரத்திலும், இரு குழுக்கள் எடுத்திருக்கின்ற மொத்த வெற்றி எண் களையும், பிறகு போட்டி ஆட்டத்தின் முடிவையும் தெரிவிக்க வேண்டும்.

8. போட்டி ஆட்டம் விதிகளுக்கிணங்க, சிறப்புற நடந்து முடிவுற, நடுவரது பொதுவான கண்காணிக்கும் திறமையே காரணமாக விளங்குகிறது.

3. நேரக் காப்பாளர் (Time-Keeper)

1. ஒருமுறை நீண்ட ஒலியாலும், ஒரு முறை குறைந்த ஒலியாலும் (One Long and One Short) விசிலை ஊதி, ஆடும் வாய்ப்பினை (Turn) துவக்கி வைக்க வேண்டும்.

2. ஆடும் வாய்ப்பு நேரம் முடிந்துவிட்டதை, நீண்ட விசிலால் தெரிவிக்க வேண்டும்.

3. ஆட்டத்தின் நோக்கத்தைக் (Time) குறித்துக் கொள்வதும், ஒவ்வொரு 'ஆடும் வாய்ப்பு' முடிவுறுகிற பொழுது அதைக் குறித்து, குறிப்பாளரிடம் கொடுத்து விடுவதும் இவரது பணியாகும்.

4. நேர்க் காப்பாளரின் பணிகளை பொதுவாக, நடுவர் அல்லது குறிப்பாளர் கவனித்துக் கொள்வார்.

4. குறிப்பாளர் (Scorer)

1. ஒவ்வொரு குழுத் தலைவனிடம் இருந்தும், அவர்களது குழுவின் ஓட்டக்காரர்களின் ஓடும் வரிசை

முறையைக் குறித்துக் கொண்டு, அதே வரிசை முறையில் ஒழுங்காக ஆடுகளத்தினுள் அவர்கள் நுழைகின்றார்களா என்பதை குறிப்பாளர் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. தொடப்பட்டு வெளியேற்றப்படும் ஓட்டக் காரர்களின் வரிசை முறையைக் (Order) குறித்து வைத்துக் கொண்டு, அவர்களை ஆடுகளத்திற்கு வெளியே அவர்களுக்குரிய இடத்தில் உட்கார வைக்க வேண்டும்.

3. ஒவ்வொரு ஆடும் வாய்ப்பு (Turn) முடிந்த பிறகு, வெற்றி எண் குறிப்பேட்டை (Score - Sheet) செவ்வனே குறித்து வைத்துவிட்டு, பின்னர், விரட்டுவோருக்கான குறிப்பேட்டையும் தயார் செய்ய வேண்டும்.

4. போட்டி ஆட்டம் முடிவடைந்த பிறகு, குறிப்பேட்டை சரியாக முடித்து வைத்து, ஆடிய இரு குழுக்களும் பெற்றிருக்கும் வெற்றி எண்களின் பட்டியலைத் தயார் செய்தும், ஆட்டத்தின் முடிவை எழுதியும் பதிவு செய்து முடித்து வைக்க வேண்டும்.

5. அதன்பின், நடுவரிடமும், துணை நடுவர் களிடமும் கையொப்பம் பெற்று, குறிப்பேட்டை முழுமை செய்து வைக்க வேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு முறை ஆட்டத்தின் இறுதியிலும் ஆட்டக் குறிப்பேட்டை நடுவரிடம் தந்து வெற்றி எண்களை சரிபார்க்கச் செய்து அவரது ஒப்புதலையும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும.

பொதுக் குறிப்பு: போட்டி ஆட்டம் தொடங்கிய பிறகு, ஆட்ட அதிகாரிகளில் யாராவது ஒருவருக்குப் பணியாற்றுதற்கேற்ற இயலாமை ஏற்பட்டுவிட்டால், மற்ற அதிகாரிகள் அந்த சூழ்நிலையை அனுசரித்து அந்த

ஆடும் வாய்ப்பு (Turn) முடியும் வரை நடத்திச் செல்ல வேண்டும்.

அதன் பின்னும், அந்த அதிகாரியால் தொடர்ந்து பணியாற்ற இயலவில்லை என்றால், வேறொரு அதிகாரியை அவர் இடத்தில் நியமித்து, பணியாற்றச் செய்யலாம்.

5. ஆட்டக்காரர்கள் - மேலாளர்கள் - பயிற்சியாளர்கள்

ஆட்டக்காரர்கள்: 1. ஒரு கோகோ ஆட்டக்காரர் அணிந்து கொள்கின்ற குறைந்தளவு உடையானது பனியன்; கால்சட்டை.

பெண்கள் அல்லது சிறுமிகளுக்குரிய உடையானது கால் சட்டை, மேல் சட்டை (Blouse).

2. ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் தான் அணிந்திருக்கும பனியன் அல்லது மேல் சட்டையில் சட்டையின் முன்னும் பின்னும் சட்டையின் வண்ணம் இல்லாத வேறு வண்ணத்தில் 10 சென்டி மீட்டர் X 2 சென்டி மீட்டர் அளவுள்ள எண்ணை முன்புறமும், 20 சென்டி மீட்டர் X 2 சென்டி மீட்டர் அளவுள்ள எண்ணை பின்புறமும் பொருத்தியிருக்க வேண்டும்.

3. ஆட்டக்காரருக்காகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும எண்கள் 1 முதல் 12 வரை இருக்கலாம்.

4. ஒரு குழுவில் ஒருவருக்கு 1 ஆடும் (Number) எண்தான் உண்டு. யாரும் மாற்று எண் வைத்துக் கொள்ள கூடாது. அந்தத் தொடர் போட்டி ஆட்டம் முடியும் வரை ஒருவருக்குள்ள எண்ணை எக்காரணம் கொண்டும் மாற்றவே கூடாது.

5. ஆட்டக்காரர்களுக்கென்று அமைக்கப்பட்ட இடத்தில்தான் அமர வேண்டும்.

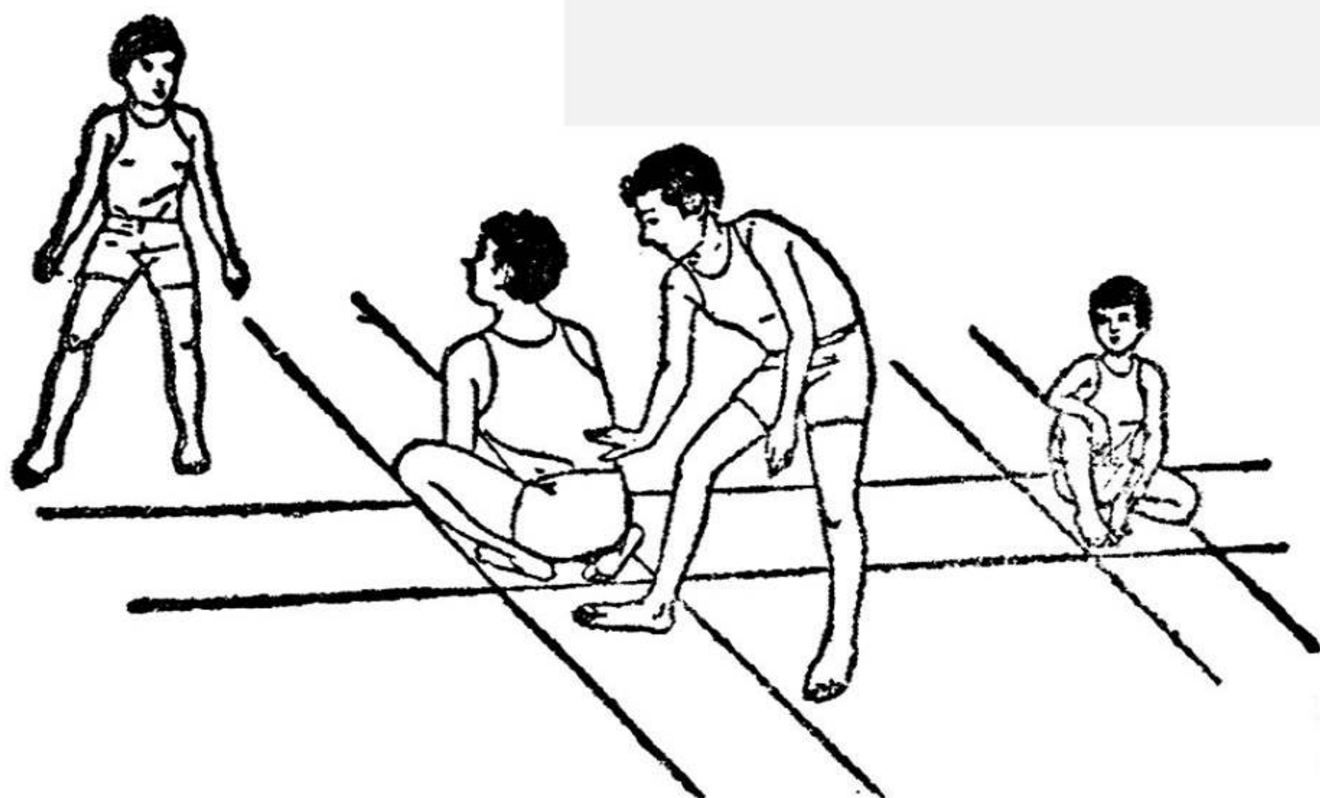
6. போட்டி ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, கூச்சல் போடுவதோ, முறையிடுவதோ, சரி என்று சாதிப்பதோ, அறிவுறுத்துவதோ, அறிவிப்பதோ எதுவும் செய்யக் கூடாது. அவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்று விரும்பினால், தனது குழுத் தலைவன் மூலமே நடுவரை அழைக்க வேண்டும்.

மேலாளர்கள் - பயிற்சியாளர்கள்

மேலாளர்கள் - பயிற்சியாளர்களுக்கென்று ஒதுக்கப் பட்ட இடத்தில்தான் அவர்கள் அமர வேண்டும். ஆட்ட நேரத்தின்போது ஆட்டத்தை நடத்தும் அதிகாரிகளுக்கு சொல்லித் தருவதோ, அறிவுறுத்துவதோ, பணியாற்ற விடாது தடை செய்வதோ, தாங்கள் செய்வது சரி என்று உரிமைக்குரல் எழுப்புவதோ கூடாது. மீறி செய்தால் நடுவர் அவர்களை இருக்கும் இடத்தைவிட்டு அப்புறப்படுத்தி, பார்வையாளர்கள் பகுதிக்குப் போகச் சொல்லிவிட வேண்டும்.

குறிப்பு: போட்டி ஆட்டத்தை நடத்துகின்றவர்கள் தான், ஆட்ட அதிகாரிகளை நியமிப்பார்கள். ஆட்ட அதிகாரிகள் அனைவரும், நடுவர் காட்டுகின்ற வழியின்படி ஒழுகி சிறப்பாகச் செயல்பட வேண்டும்.





3. விதிகளும் புதிய விளக்கங்களும்

கோகோ ஆட்டமானது ஆடுகின்ற ஆட்டக்காரர் களுக்கு மட்டும் உவப்பும் உற்சாகமும் ஊட்டுவதுடன் நின்றுவிடாமல், வேடிக்கை பார்க்கின்றவர்களையும் வெகுவாகக் கவர்ந்திழுத்துத் தன்வயப்படுத்துகின்ற ஆட்டமாகவும் அமைந்திருக்கிறது.

ஆட்டம் தொடங்கிய உடனேயே, ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுகின்ற ஆட்டக்காரர்களுடனே, பார்வையாளர் களும் ஆட்டத்தில் இரண்டறக் கலந்து போய் விடுவதை, எங்கும் காணப்படுகின்ற காட்சியாகவே அமைந்து விடுவதையும் நம்மால் காண முடியும்.

இந்திய நாடு முழுவதும் கோகோ ஆட்டம் ஆடப்பட்டு வருகிறது. அத்துடன், மலேசியா, சிங்கப்பூர்,

சிலோன் போன்ற நாடுகளின் ஒரு சில பகுதிகளிலும் ஆனந்தமாக ஆடப்பட்டு வருகிறது.

இந்திய நாட்டின் எல்லா பகுதிகளிலும் கோகோ ஆட்டம் ஆடப்படுகிறது என்பதைக் கேட்க மகிழ்ச்சியாக இருந்தாலும், பல்வேறு இடங்களில், பல்வேறு விதிமுறைகளுடன் தான் ஆடப்பட்டு வந்தது, வருகின்றது என்று கேட்க வேதனையாகவும் இருக்கிறதல்லவா? அந்த வேதனையை மாற்றிட பல்வேறுபட்ட அமைப்பு முறைகளை கட்டுப்படுத்தி, ஒரே விதிகளின் கீழ் கொண்டு வந்து, ஆடப்பட வேண்டுமென்று, புதிய விதிமுறைகளை செப்பனிட்டு ஆட்ட வல்லுநர்கள் நமக்கெல்லாம் தந்திருக்கின்றார்கள்.

அத்தகைய புதிய விதிமுறைகளைத்தான் மேலே காணப்படும், 'ஆட்டத்தின் விதிமுறைகள்' எனும் பகுதியிலே கண்டோம்.

குறிப்பிட்ட விதிகள் இவைதான் என்று, அகில இந்திய அளவிலே கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும், அவற்றை முழுவதும் பின்பற்றுவோர் என்பவர் சிலர். தாங்கள் விரும்புவது போல, ஒரு சில (விதிகளுக்குப் புறம்பான) முறைகளை இருக்கின்ற விதிகள் போலவே ஒரு சிலர் கட்டாயமாகப் பின்பற்றிக் கொண்டு ஆடி வருகின்றார்கள்.

அவர்கள் அவ்வாறு ஆடி வருவது விதிக்குட்பட்டதா இல்லையா என்பதை அறிந்து கொள்ளாமல், மற்றவர்களும் தாங்கள் செய்வது என்னவென்று புரியாமலேயே அவர்களைப் பின்பற்றி ஆடிக் கொண்டும் வருகின்றார்கள். அவற்றைத் தவிர்த்தாட வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தினால்தான், மற்றவர்கள்

பின்பற்றுகின்ற தவறான முறைகளைக் கூறி, அவற்றிற்கான சரியான விதிகளையும் கீழே தொகுத்துத் தந்திருக்கின்றோம்.

1. ஆட்டம் தொடங்குகின்ற பொழுது

ஆட்டம் தொடங்க இருக்கிறது. விரட்டுவோர் அவரவருக்குரிய உட்காரும் கட்டங்களில் உட்கார்ந்து ஆடத் தயாராக இருக்கின்றனர். ஓடி விரட்டுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், ஒரு கம்பத்தைப் பிடித்தவாறு விரட்டுகின்ற ஆயத்த நிலையில் நிற்கின்றார்.

எதிர்க் குழுவினரில், ஓட்டத்தில் பங்கு பெறுகின்ற முதல் மூன்று ஓட்டக்காரர்களும் ஆடுகளப் பகுதியில் வந்து, ஓடத் தயாராக இருக்கின்றனர். நடுவரின் விசில் ஒலி கிளம்புகிறது. உடனே ஓடி விரட்டுவோர் ஓடி விரட்டுவதைத் தொடங்க வேண்டும். இதுதான் ஆட்டம் தொடங்குகின்ற ஆரம்ப நிலை.

நடுவரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஓடி விரட்டுபவர் உடனே ஓட்டக்காரர்களை விரட்டித் தொடுகின்ற முயற்சியில் ஈடுபடலாம் அதாவது நேராகவே ஓடிப் போய் (Directly) தொடலாம் என்பது தான் விதி.

முதல் மூன்று ஆட்டக்காரர்கள் ஆட்டமிழந்த பிறகு, அடுத்த மூன்று ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்தில் நுழைவதற்கு முன்பாக, விரட்டுகின்ற அணியினர் இரண்டு முறை ‘கோ’ கொடுத்திருக்க வேண்டும். அதைப் போலவே மூன்றாவது முறை ஆடுகளத்தில் வரும் மூன்றாவது பிரிவினரும் ஆடுகளத்தில் நுழைவதற்கு முன்பாக விரட்டுகின்ற அணியினர் இரண்டு முறை ‘கோ’ கொடுத்திருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலி கிளம்பிய உடனேயே, ஓட்டக்காரர் களைத் தொடுவதற்கு ஓடலாம் என்பதுதான் விதி. தொட்டு விட்டால், அது சரிதான் என்பதையும் உணர்ந்து கொண்டு, விதியுடன் ஆடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

2. இரண்டாவது முறை ஆட்டம் (Second Inning) தொடங்குகிற பொழுது

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் இரண்டு முறை விரட்டுகிற வாய்ப்பும் இரண்டு முறை ஓடுகின்ற வாய்ப்பும் உண்டு என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

முதல் முறை ஓட வாய்ப்புக் கிடைக்கிற பொழுது (Running Turn) குறிப்பிட்ட 9 நிமிடத்திற்குள் எத்தனை பேர் தொடப்பட்டு வெளியேற்றப்படுகின்றார்களோ, அத்தனை பேர்களும் வெளியேற்றப்பட்டு, தொடப் பட்டதற்காக ஒவ்வொரு வெற்றி எண்ணும் எதிர்க் குழுவிற்குப் போய்ச் சேரும்.

மீண்டும் அடுத்த முறை ஆட்டத்தில் (இரண்டாவது தடவையாக) ஓட வாய்ப்புக் கிடைக்கும் பொழுது, 'முதல் மூவர்' என்றவாறு தான் ஓட்டக்காரர்களை அனுப்பி ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

முதல் முறை ஆட்டத்தில் எத்தனை பேர் தொடப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்டாலும், அந்த முறை ஆட்டம் முடிவடைகின்ற பொழுதே, தொடப்பட்டவர் நிலையும் முடிந்து போய்விடுகிறது. மீண்டும் இரண்டாவது முறை, ஓட்டக்காரர்களாகும் பொழுது, முதலிலிருந்தே அதாவது (முதல் மூன்று ஆட்டக்காரர்) ஓடும் வரிசை முறையில் முதல் மூவரையே மீண்டும் உள்ளே அனுப்பி ஆடச் செய்யலாம். அதுவே ஆடும் முறையாகும்.

3. கம்பமும் கம்பக் கோடும் (Crossing The Line of The Post)

ஓடி விரட்டுபவரான ஒருவர், ஒரு கம்பத்திலிருந்து, இன்னொரு கம்பத்தை நோக்கி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, அவர் உட்கார்ந்திருப்பவருக்கு கோ கொடுத்து உட்கார்ந்து கொள்ளலாம். அல்லது நேராக ஓடலாம்.

கம்பத்தை நோக்கி நேராக ஓடியவர், திரும்பி வந்த வழியே ஓடி வர வேண்டுமென்று விரும்பினால், ஓடி கம்பத்தைத் தொட்டுவிட்டால் போதும் என்று ஒரு சிலர் எண்ணிக்கொண்டு, அதன்படி ஆடுகின்றார்கள். கம்பத்தைத் தொட்டுவிட்டால் மட்டும் அவர் திரும்பி விட முடியாது.

கம்பத்தைத் தழுவியே போடப்பட்டுள்ள கம்பக் கோட்டினை முழுதும் கடந்தால் தான் திரும்பி வர முடியும். கோட்டை ஒரு காலால் மிதித்துவிட்டுத் திரும்புவதோ அல்லது எட்டத்தில் நின்று கொண்டே கம்பத்தைத் தொட்டுவிட்டு வருவதோ, இரண்டுமே தவறான ஆட்டமாகும்.

சடுகுடு ஆட்டத்தில் பாடித் தொடும் கோட்டை (Baulk line) எவ்வாறு கடந்துவிட்டு வரவேண்டுமோ, அதுபோலவே இந்தக் கம்பக் கோட்டையும் கடந்து விட்டே திரும்ப வேண்டும்.

ஒரு காலை கோட்டிற்கு அப்புறம் வைத்து, மறு காலை தூக்கி விட்டாலும் கடந்தது போல்தான். ஆட்ட அவசரத்திலும் இதனை மிகவும் உன்னிப்பாகக் கவனித்து நினைவு கூர்ந்து ஆட வேண்டியது மிகமிக அவசிய மாகும்.

அதைப் போலவே, விரட்டும் நபர் கம்பத்தினை உதைத்துத் தொடும்போது அவரது உடல் முழுவதும் முற்றிலும் அந்தரத்தில் இருப்பதால், அவர் கம்பக் கோட்டினைக் கடந்ததாகவே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

ஓடி விரட்டுபவர் கம்பக் கோட்டை முழுவதும் கடந்த பிறகுதான் திரும்பி வரவேண்டும் என்பதுதான் விதிமுறையாகும்.

4. ஓட்டக்காரரைத் தொடும் முறையும் - தவறுகளும்

ஓடி விரட்டுகின்ற ஒருவர், ஓட்டக்காரரை விதிகளுக்குட்பட்டு முறையாகவே தொட்டுவிட்டாலும், தொட்ட உடனேயே (முகம் திரும்புதல், நடுக்கோட்டைத் தொடுதல் போன்ற தவறுகள்) தவறு செய்தால் தொடப்பட்ட ஆட்டக்காரர் வெளியேற்றப்பட மாட்டார் என்று கோகோ விதி தெளிவாகவே கூறுகிறது.

ஓட்டக்காரரைத் தொட்டுவிட்டவுடன், தான் எப்படியும் திரும்பலாம் என்று பலர் எண்ணிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். அந்த எண்ணம் தவறான எண்ணமாகும். ஓட்டக்காரரைத் தொட்டாலும், தொடாவிட்டாலும், ஓடி விரட்டுபவர் அவர் பின்பற்றி ஓடும் விதிமுறைகளை கட்டாயமாகக் கடைபிடித்தே ஆக வேண்டும். ஒரு ஓட்டக்காரரைத் தொட்டுவிட்டதாலேயே அவர், தொடர்ந்து விதியை மீறிடலாம் என்பது ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வாதமல்ல. அவ்வாறு நினைப்பதும் செயல்படுவதும் மாபெருந் தவறாகும்.

வேறு சிலர், தொட்டதற்கு சரிதான் என்கின்ற ஒரு முடிவும், தவறுக்கு தண்டயைாக வேறு ஒரு முடிவும் கொடுக்க வேண்டும் என்று கூறுகின்றார்கள். அதாவது,

தொடப்பட்ட ஓட்டக்காரரை வெளியேற்றிவிட வேண்டும். தவறு செய்தால் அதற்கு என்ன தண்டனையோ, அதைத் தந்துவிட வேண்டும் என்பது தான் அவர்கள் வாதம்.

அது முறையல்ல. ஒரு ஓட்டக்காரரைத் தொட்டு விட்ட பிறகு அதைத் தொடர்ந்து தவறிழைத்தால், தொடர்ந்து சரி என்று அது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது என்பதாகவே விதி தெளிவாகக் கூறுவதால், இந்த விதியை மிகத் தெளிவாக உணர்ந்து கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

5. மாற்றாட்டக்காரர்கள் (Substitutes)

ஒவ்வொரு விளையாட்டிலும், ஆடுகின்ற ஆட்டக் காரர்களில் நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் (Regular players) எத்தனை பேர், மாற்றாட்டக்காரர்கள் எத்தனை பேர் என்பது தெளிவாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

கோகோ ஆட்டத்தில், நிரந்தர ஆட்டக்காரர்கள் 12 பேர் என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது.

கோகோ விதிகளுக்கிடையிலே, மேகத்திற்கிடையில் மின்னல் போல, ஒரு குறிப்பு கூறப்பட்டிருக்கிறது.

விரட்டும் குழுவைச் சார்ந்த வீரர்கள் எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும், மாற்றாட்டக்காரராக விளையாட அனுமதிக்கப்படுவர்.

யாராவது ஒரு ஆட்டக்காரர் காயமடைந்தால், நடுவரின் அனுமதிக்குப் பிறகு மாற்றாட்டக்காரர் ஒருவர் உள்ளே சென்று ஆட அனுமதி உண்டு என்பதுதான் அந்த விதி.

தேசிய அளவில் நடத்தப்படுகின்ற போட்டிகளில், 3 மாற்றாட்டக்காரர்களை அனுமதிக்கின்றார்கள். ஆக ஒரு குழுவில் மொத்தம் 12 ஆட்டக்காரர்கள் என்பது நமக்குத் தெளிவாகின்றது.

தேசிய அளவில் நடத்தப்படும் விதிகளுக்கேற்ப 3 மாற்றாட்டக்காரர்களுடன் 9 நிரந்தர ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக்கொண்டு ஆடலாம் என்று தான் நம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடிகிறது.

6. ஆட்டத்தை யார் தொடங்குவது?

எலிகள் சேர்ந்து கொண்டு பூனைக்கு யார் மணி கட்டுவது? என்று கேட்டுக் கொண்டு திகைத்து நின்றதாகக் கதை உண்டு. கோகோ ஆட்டத்தில் புலிகளாக விளங்கும் நடுவர், துணை நடுவர்கள், நேரக் காப்பாளர் இவர்களுக்குள்ளே, யார் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவது என்பதிலே எழும் பிரச்சினை பெரிதாகவே அமைந்து விட்டிருக்கிறது.

அதிக அதிகாரம் படைத்தவர் நடுவர், ஆட்டத்தை நடத்திக் கட்டுப்படுத்துகின்ற வல்லமை படைத்தவர்கள் துணை நடுவர்கள். இவர்களில் யாராவது ஒருவர் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி (Starting) வைக்கலாம் என்று விதி இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

கோகோ ஆட்டத்தில் உள்ள விதிகளில் ஒன்று இவ்வாறு கூறுகிறது.

ஒரு முறை நீண்ட ஒலியாலும், ஒரு முறை குற்றொலியாலும் (Long and short whistle) விசிலை ஊதி, ஆடும் வாய்ப்பினை நேரக் காப்பாளர் துவக்கி வைக்க வேண்டும் இதுதான் விதி.

7. துணை நடுவர்கள் எங்கே நிற்க வேண்டும்?

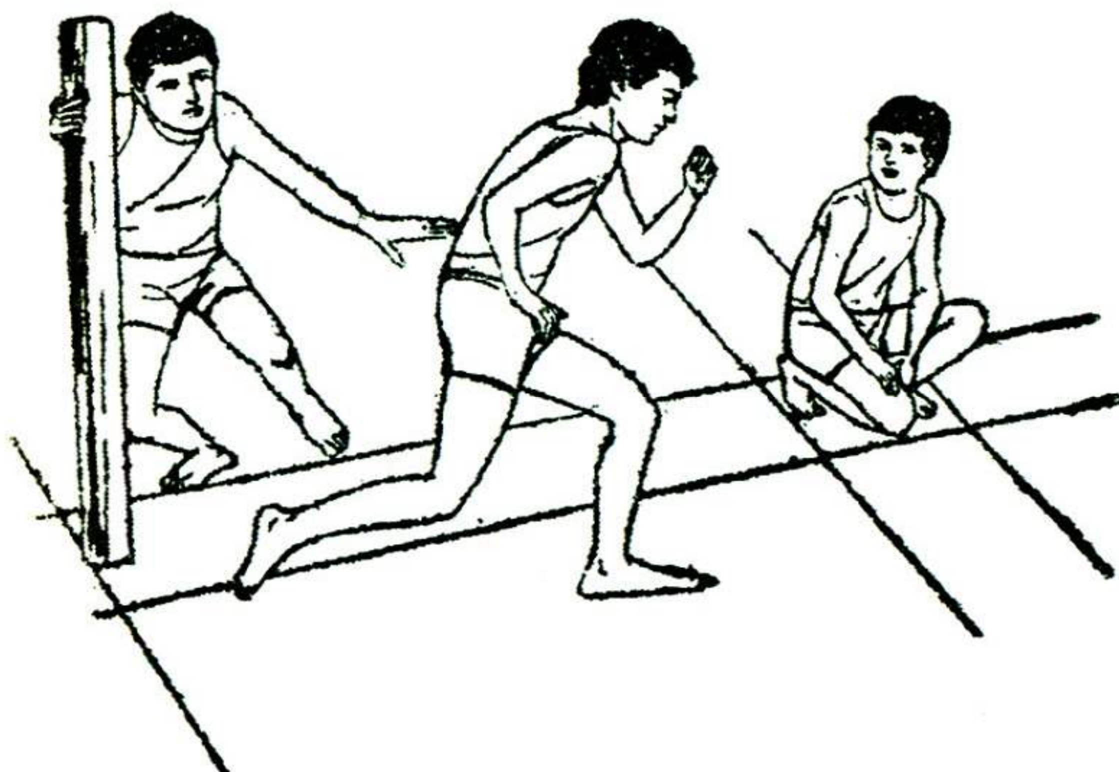
ஆட்டம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது துணை நடுவர்கள் எங்கு நின்று கொண்டு ஆட்டத்தைக் கண்காணிப்பது என்பதில் பல பிரச்சினைகள் அவ்வப் பொழுது எழுவது இயற்கையாகவே போய்விட்டன.

விதிகளில் கூறப்பட்டிருப்பது போல் பார்த்தால், துணை நடுவர்கள் தொடரிடத்தில் (Lobby) நின்று கொண்டு ஆட்டத்தை கண்காணிக்க வேண்டும் என்பதை அறிய முடிகிறது.

ஆளுக்கொரு பக்கமாகத் தொடரிடத்தில் இருந்து கொண்டு, ஆட்டத்தை நடத்துதல் என்பது, வசதிக்காகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது என்றே நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இதில், துணை நடுவர்கள் ஆடுகளத்திற்குள் செல்லக்கூடாது என்பதாக எங்கும் குறிப்பிடப்பட வில்லை என்ற உண்மையையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு சென்றாலும் உடனே வந்துவிட வேண்டும் என்ற செயல் விதியும் புதிய விதியாகப் பிறந்திருக்கிறது.





4. கோகோ ஆட்டக்காரருக்குரிய தகுதியும் திறமையும்

கோகோ ஆட்டத்தைப் பார்ப்பவர்கள், மிகச் சாதாரண ஆட்டம் என்றே எண்ணுகின்றார்கள். 'இதை யாருமே ஆடலாம், மிக எளிதாக ஆடலாம், இதிலே என்ன இருக்கிறது' என்று ஏளனமாகக்கூட எண்ணு கின்றார்கள்.

'சிலர் உட்கார்ந்திருக்கிறார்கள். ஒருவர் ஓடி விரட்டுகிறார். நிற்கின்ற சிலர் தப்பி ஓடுகின்றார்கள். இது என்ன ஆட்டம், இதையும் போய் ஆடுகின்றார்களே' என்று மேதாவித்தனமாகக் கேலி செய்பவரும் உண்டு.

உண்மையிலே, கோகோ ஆட்டம் மிகச் சாதாரண ஆட்டம்தான். ஆடப்படுகின்ற ஆடுகளமோ மிகச்

சிறியது. ஆட்டத்தில் ஆட இருக்கின்ற நேரமும் ஏழே ஏழு நிமிடங்கள்தான். ஆட்டத்தில் பயன்படுத்துவதற்கென்று பந்தோ, வலையோ, மட்டையோ, வேறு எதுவும் விலைமதிப்பு உள்ள அத்யாவசியமான பொருட்களோ இல்லாத ஆட்டம்தான்.

ஆனால், இந்த ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுவதற்குரிய ஆட்டக்காரரின் தகுதியும் திறமையும் இருக்கிறதே, அது எந்த ஆட்டத்திலும் உள்ள திறன்களுக்கும் நுணுக்கங்களுக்கும் சற்றும் சளைத்ததல்ல என்பதை மட்டும் விவாதிப்பவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், இதை சொல்லில் மட்டுமே விளக்கிவிட முடிந்துவிடுவதல்ல, ஆடும்போது மட்டுமே ஆற்றலை புரிந்து கொள்ள முடியும். உணர்ந்து கொள்ளவும் முடியும்.

ஒருவர் கோகோ ஆட்டக்காரராகி ஆடுவதற்குரிய தகுதிகளை இனி காண்போம்.

1. உடல்திறம் (Fitness)

ஒரு ஆட்டக்காரருக்குரிய முதல் தகுதி உடல்திறம்தான். அதாவது சக்தி நிறைந்த தேகம். ஏழு நிமிடங்களுக்குள் ஓடும் வாய்ப்பு முடிந்துவிடும். ஒரு ஆட்டக்காரர் ஆடுகின்ற நேரம் ஓரிரு நிமிடங்கள்தான் என்றாலும், அதற்குள் அவர் ஓடுகின்ற தூரம் அதிகம் என்பது மட்டும் கணக்கல்ல.

அந்த ஓரிரு நிமிடங்களுக்குள் விரட்டும் வாய்ப் பென்றால், வேகமாக ஓட வேண்டும். உடனே நிற்க வேண்டும். உடனே கட்டத்துக்குள் உட்கார வேண்டும். திடீரென்று எழுந்திட வேண்டும். உடனே குனிய

வேண்டும். தாமதிக்க நேரமில்லாமல், உடனே மீண்டும் உட்கார வேண்டும்.

இவ்வளவு தூரம் செய்கிற ஒரு கடின வேலையை, சொகுசுக்காரர்கள் செய்ய முடியாது. சோம்பல் நிறைந்தவர்களால் நிச்சயம் செய்யவே முடியாது.

உடல்திறம் இல்லாதவர்கள், ஒய்யார நடை பயில்பவர்கள், உல்லாசவாசிகள் இந்த ஆட்டத்தில் ஈடு கொடுத்திட முடியாது. அதற்குத்தான் முதல் தகுதி நெஞ்சுரம் (Stamina) நிறைந்த உடல்திறம் வேண்டும் என்றோம்.

2. முடிவெடுக்கும் திறன்

ஒரு சில விளையாட்டுக்களில் வெற்றியைக் கணிக்க, வெற்றி எண்களை (Points) மிகுதியாக முதலில் பெற வேண்டும். உதாரணமாக, வளையப் பந்தாட்டம், மேசைப் பந்தாட்டம், கைப்பந்தாட்டம், பூப்பந்தாட்டம் போன்றவை ஆகும்.

ஒரு சில ஆட்டங்களில் இலக்கிற்குள் பந்தை அனுப்பிவிடுகின்ற எண்ணிக்கையைக் கொண்டு வெற்றியைத் தீர்மானிப்பார்கள். உதாரணமாக, கால் பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், கூடைப் பந்தாட்டம், வலைப்பந்தாட்டம் போன்றவையாகும்.

இன்னும் சில ஆட்டங்களில், எதிர்க்குழு ஆட்டக் காரர்கள் ஆட்டமிழந்து வெளியேற்றுகின்ற எண்ணிக்கையின் மிகுதியைக் காட்டி வெற்றியை முடிவு கூறுவார்கள். உதாரணமாக கிரிக்கெட், மென் பந்தாட்டம், தளப்பந்தாட்டம்.

நேரக் கட்டுப்பாட்டுடன் ஆட்டக்காரர்களைத் தொட்டு வெளியேற்ற வேண்டும் என்ற விளையாட்டுக்களில், சடுகுடு, கோகோ போன்றவற்றில், மிகக் குறைந்த நேரம் கொண்டது கோகோ ஆட்டமாகும்.

எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களைத் தொட்டு வெளியேற்றும் எண்ணிக்கையை அதிகமாக்கிக் காட்டுவது எவ்வளவு முக்கியமோ, அந்த அளவுக்குத் தன் குழுவினர் அதிகமாகத் தொடப்படாமல் ஆடிக்காட்ட வேண்டும் என்பதுவும், கோகோ ஆட்டத்தின் மிக முக்கியமான நோக்கம் ஆகும்.

ஆட்டத்திற்காகக் கொடுக்கப்படுகின்ற ஏழு நிமிடமும் பொன்னான நேரமாகும். அதிலும் குறிப்பாக, விரட்டித் தொடுகின்ற குழுவினருக்கு ஒவ்வொரு வினாடியும், விலை மதிப்பற்ற நேரமாகும். ஒரு சிறு நொடியையும் வீணாக்காத குழுவே இறுதியில் வெற்றி பெறத்தக்க குழுவாகிறது.

ஆடும்பொழுதே களைத்துவிடுவதால் அல்லது சோம்பலால் அல்லது முடிவு எடுப்பதில் தாமதம் செய்துவிடுவதால், வெற்றிக்குரிய வாய்ப்பையே இழந்த குழுக்கள் எண்ணிக்கையில் ஏராளமாகும்.

கடைசி வினாடி வரைக்கும் கடுமையாக விடா முயற்சியுடன் விவேகத்துடன் ஆடுவதுதான் கோகோ ஆட்டத்தின் சிறப்பாகும். கண்ணாக நேரத்தைப் போற்றிக் காப்பாற்றிக் கொண்டு ஆடும், விளையாட்டு வீரர்கள், முடிவு எடுக்க வேண்டிய நேரத்தில் மிக விரைவாக, நேரத்தை வீணாக்காமல் முடிவு எடுக்க வேண்டும் என்பது மிக முக்கியம் என்பது சொல்லாமலே விளங்குகிறதன்றோ!

அவ்வாறு முடிவு எடுப்பதானது, தன் சக ஆட்டக்காரருக்கு கோ கொடுத்து உசுப்பிவிடுவதிலும், கம்பத்திற்கு அருகாமையிலுள்ள இடங்களில் வைத்து ஓட்டக்காரர்களைத் தொட்டு ஆட்டமிழக்கச் செய்வதிலும்; நின்று கொண்டு ஏய்த்துவிடும் ஓட்டக்காரரைச் சாமர்த்தியமாகத் தொட்டுவிடுவதிலும்; ஓய்வெடுத்து நிற்கின்றவரைத் தொடர்ந்து போய் தொட முயல்வதிலும் தான் முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் நிறைந்து கிடக்கின்றது.

அவ்வாறு எடுக்கும் முடிவுகளில், அதிகமாகத் திறன் மிகுந்த நுணுக்கங்களும் அடங்கிக் கிடக்கின்றன. அதிலும், எதிர்த்தாடும் ஆட்டக்காரர்களின் ஆட்டத் திறமையை அனுசரித்தே அமைகின்றன.

இவ்வாறு ஆடும் தன்மைக்கு, ஒரு ஆட்டக்காரர் உடலால் மட்டும் ஆடினால் போதாது. மனதாலும் இந்த ஆட்டத்தில் ஒன்றிப் போயிருக்க வேண்டும். இல்லையேல், விரைவாக முடிவெடுக்க முடியாது.

ஓட்டக்காரர்கள் இருக்கின்றார்களே, அவர்கள் அதிக நேரம் ஓடிக் கொண்டிருந்தே தப்பித்துக் கொள்ள முடியாது. தாங்கள் தப்பிக்கின்ற தந்திர முறையை அவ்வப்போது மாற்றிக் கொண்டே ஓடுவார்கள்.

அவர்கள் வளைந்தோடும் சங்கிலி முறை (Zig Zag); மூன்று பேராக மாற்றி மாறி ஓடும் முறை; திடீரென்று இடம் மாறி சமாளித்தல் (Feint) போன்றவற்றில் ஈடுபடும் போது அதனை தெரிந்து கொண்டு அவரை எப்படித் தொட முடியும் என்று முடிவெடுக்கும் ஆற்றலில் தான் அவரைத் தொட்டு வெளியேற்றிவிட முடியும்.

விரட்டுபவர்களும், ஓடுபவர்களும் மிகமிகத் தயார் நிலையில் இருந்து ஆட வேண்டிய ஆட்டமாகக் கோகோ ஆட்டம் அமைந்திருப்பதால் இதில் முடிவெடுக்கும் சக்தி வாய்ந்த ஆட்டக்காரரே அற்புதமான ஆட்டக்காரராகத் திகழ முடியும்.

3. வேகமும் யூகமும் (Speed and Anticipation)

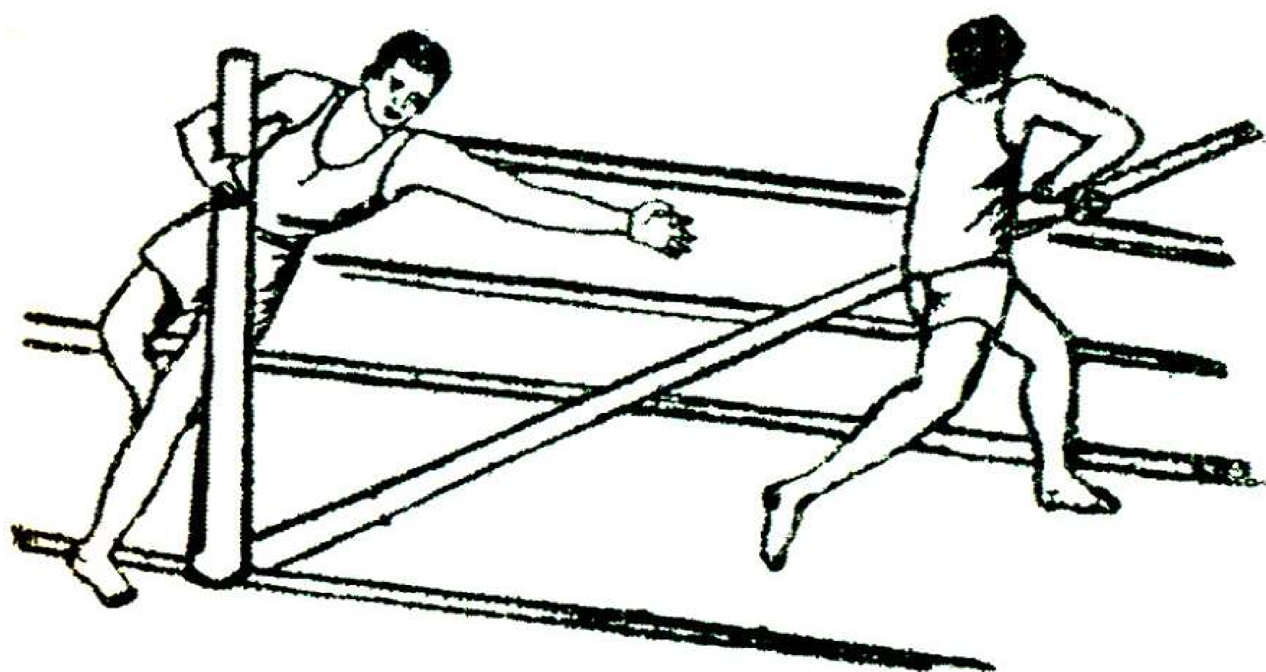
மனம் நினைப்பதற்கேற்ப உடலானது வளைந்தும் நெளிந்தும் இயங்கிக் கொடுத்தால்தான், ஆட்டம் சிறப்பாக அமையும்.

குறுகிய எல்லைக்குள்ளே மிக விரைவாக ஓடினால்தான் தப்பிக்கவும் முடியும். ஓட்டத்தில் வேகம் மட்டும் இருந்தால் போதாது, யூகமும் வேண்டும். வெறுமனே ஓடிக் கொண்டிருந்தால் அதை 'காட்டோட்டம்' என்ற கேலியாகவும் கூறி நகைப்பார்கள் பார்வையாளர்கள்.

ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே, தாவிக் குதித்து தப்பித்தல் (Diving); சறுக்கி ஓடுதல் (Skating); குறுக் கோட்டம் ஓடுதல் இவற்றிற்கெல்லாம், வேகத்திற்கேற்ப மதியூகம் வேண்டும்.

ஒரு சில சமயங்களில், விரட்டிக் கொண்டு ஓடி வருபவர் விரைவாக ஓடி வரும்போதே திடீரென்று நின்று உட்கார்ந்திருக்கும் ஆட்டக்காரருக்குக் 'கோ' கொடுத்து விடுதல் என்பதும், உட்கார்ந்திருப்பவர் உடனே அதே வேகத்துடன் ஓடுவது என்பதும், எவ்வளவு சிரமமான திறன் என்பது படிக்கும் பொழுதே புரியும் என்று நம்புகிறோம்.

இத்தகைய இனிய தகுதியினையும் திறமையையும் அடைய ஒரு ஆட்டக்காரர் நல்ல உடல் திறம், நல்ல உடல் வளம், உடலில் நிறைந்திருக்கும் நெஞ்சுரம் (Stamina), நெஞ்சுரத்தைத் தேவையான பொழுது, இடமறிந்து, தேவையறிந்து, வீணாக்காமல் பயன் படுத்துகின்ற திறன், அந்தத் திறனுடன் விரைந்து முடிவெடுக்கும் ஆற்றல், களைப்படையா மனம் மற்றும் நினைக்கும் பொழுதே விரைந்தோடும் ஆற்றல் இவையெல்லாம் ஒருவரை 'கோகோ' ஆட்டக் காரராக்கும் அரிய திறன்களாகும்.





5. ஆட்டக்காரர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விதமும் விளைவும்

விளையாட்டு என்றாலே வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற நோக்கம் இயல்பாக வந்துவிடும் என்றாலும், வெற்றி பெற்றாக வேண்டும் என்று வேகமும் வெறியும் பல சமயங்களில் பாய்ந்து வந்து விடுவதுமுண்டு. வேகமும் வெறியும் விளையாடும் நேரத்தில் வந்து ஒரு புண்ணியமில்லை. வெள்ளத்தில் மிதக்கும்போது நீந்தக் கற்றுக் கொள்ளும் புத்திசாலியைப் போலத்தான், விளையாடும்போதுதான் விரும்புவரின் அவ்வாறு நிலையும்.

வெற்றி பெற வேண்டும் என்று விரும்பு கின்றவர்கள், ஆடுகளத்திற்கு வருவதற்கு முன்னதாகவே,

தங்களை உழைப்பில் ஆழ்த்தி, திறன் நுணுக்கங்களில் தேர்ந்து வரவேண்டும். தன்னை உணர்ந்து, தெளிந்து கொண்டு, பயிற்சி செய்து பழக்கப்படுத்திக் கொள்வது தான் சிறந்த முறையாகும்.

ஏகலைவன் என்பவன் எந்த குருவும் இல்லாமல் தானே பயிற்சி செய்து, வில்லாற்றலில் தலைசிறந்து விளங்கியதுடன், கற்றுத்தராத குருவே அவன் கட்டைவிரலை காணிக்கையாகக் கேட்டதாக புராணக் கதை ஒன்றைப் பார்த்தால் ஒன்று நமக்கு தெள்ளென விளங்குவது. பயிற்சியே சிறந்த குரு என்பதுதான்.

பயிற்சி செய்யச் செய்ய ஒருவரது செயல் பண்பட்டுவிடுகிறது. அது பண்பட்ட அனுபவத்தைப் பரிவுடன் வழங்குகிறது. அணு அணுவாய் வளர்ந்து வருகிற அனுபவம் அருமையான ஞானத்தை வளர்த்து விடுகிறது.

அந்த அற்புத ஞானமே, விளையாட்டுக்குரிய விவேகத்தையும் வெற்றிக்கு வியூகம் அமைக்கும் மதியூகத்தையும் உண்டாக்கிவிடுகிறது. இதன் வழியே செயல்படுவதால், செய்கின்றவரின் கடமையில் எழிலும் ஏற்றமும் நிறைந்து காண்பவர்களைக் கவர்ந்திழுத்து போற்றிப் புகழச் செய்கின்றது.

வெறும் விதிகள் பற்றிய அறிவும் திறமையும் மட்டுமே ஒருவரை விளையாட்டுத் திறன்களில் வல்லுநராக்கி விடாது. சொல்ல உதவும் விதிகள் செயலுக்கு வரும்போது சொல்லாமலே ஓடி ஒளிந்து கொண்டு விடும். ஏனெனில், விளையாட்டு என்பது செயலின் வடிவம்; விதிகள் என்பவை செயலைக் கட்டுப்படுத்தும் படிவம்.

அதாவது, விளையாட்டுக்குரிய செயல்கள் வெள்ளமென்றால், விதிகள் என்பவை வெள்ளத்தைக் கட்டுப்படுத்தி இதமுடன் வழிபோக வைக்கின்ற இருகரைகள் ஆகும்.

வேகமாக ஓடுவது, வேகமாக விரட்டுவது, அதுவும் ஒரு குறுகிய குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள்ளே விதிகளிலிருந்து சற்றும், பிறழாது ஓடுவது என்பதற்கு சாமர்த்தியம் மட்டுமல்ல. நிறைந்த சாதுர்யமும் வேண்டும். 100 மீட்டர் ஓட்டத்தை ஒரேயடியாக ஓடி, ஒரே மூச்சில் முடித்துவிடலாம். அது எளிது. ஆனால், ஓடுவது, நிற்பது, சமாளித்துத் திருப்புவது என்று பல விரைவோட்டங்களை (Sprints) ஓட வலிமையும் நெஞ்சுரமும் உள்ளவர்களையே கோ கோ ஆட்டத்திற்குரிய ஆட்டக்காரர்களாகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஆமையாக ஊர்பவர்களும்; யானையாக அசைபவர்களும், இந்த ஆட்டத்திற்குப் பயன்பட மாட்டார்கள். காக்கை போல சுறுசுறுப்பும், முயலின் வேகமும், நரியின் தந்திரமும் உள்ள ஆட்டக்காரர்களே கோ கோ ஆட்டத்தில் புகழ் பெற முடியும். சிறப்புற ஆடவும் கூடும்.

ஒரு குழுவை அமைத்து உருவாக்க வேண்டும் என்று முயல்பவர்கள், மேலே கூறிய கருத்துக்களைப் புரிந்து கொண்டு, தேர்ந்தெடுக்கும்போது, கீழ்வரும் குறிப்புக்களையும் பின்பற்றினால், எண்ணிய பயன் கிடைக்கும். எண்ணாத திருப்தியும் சுகமுற கிடைக்கும்.

'நன்றாக ஆடக் கூடியவர்கள் உள்ள குழுவையே எல்லாரும் விரும்புவார்கள்; நடைபெறுகின்ற ஆட்டமும்

காண்பதற்கு அருமையாக இருக்கும்.' என்ற நிதர்சனமான உண்மையை, தேர்ந்தெடுப்பவர்களான தேர்வுக் குழுவினர் நிச்சயம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

"காய்தல் உவத்தல் அகற்றி ஒரு பொருட்கண், ஆய்தல் அறிவுடையார் கண்ணதே" எனும் பாடலுக் கேற்ப, தங்களுக்கு 'வேண்டியவர் வேண்டாதவர்' என்ற பாகுபாட்டையெல்லாம் நீக்கிவிட்டு, திறமையுள்ள ஆட்டக்காரர் யார், என்பதைக் கண்டு கொள்வதிலேயே கண்ணுங்கருத்துமாக இருந்து, ஆட்டக்காரர்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

நமக்கு வேண்டியவர்கள் என்பதற்காக ஆற்றல் இல்லாதவர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதும், வேண்டாத வர்கள் என்பதற்காக திறமையுள்ளவர்களைத் தள்ளி வைப்பதும் மனசாட்சியற்ற மதோன்மத்தர்கள் வேலையாகும். தன்னை ஒரு தகுதியானவர் என்ற நம்பிக்கையில் தேர்வுப் பணிக்குரியவராக்கியவர் களுக்குச் செய்கின்ற நம்பிக்கைத் துரோகமாகும். இது கடைந்தெடுத்த அநியாயம் என்பதை தேர்வுக் குழுவினர் மறந்துவிடக் கூடாது.

'ஆட்டம் வளர வேண்டும், நல்ல ஆட்டக்காரர்கள் பெருகிட வேண்டும்' என்ற கொள்கையிலே தான் விளையாட்டுத் துறையின் விழுமிய எதிர்காலம் சென்று கொண்டிருக்கிறது. நல்ல ஆட்டக்காரர்கள் சுயநலக் காரர்களின் சூழ்ச்சிக்கு பலியாகிவிடக் கூடாது என்பதில் கண்ணுங்கருத்துமாக இருக்க வேண்டும்.

ஒதுக்கித் தள்ளப்படுகின்ற உயர்ரக விளையாட்டு வீரர்கள் தங்களுக்குரிய உண்மையான தகுதி நிறைந்த ஆடும் வாய்ப்பை இழக்க நேரும்போது, ஆட்டத்தின்

மீதே இனம் புரியாத வெறுப்பு கொண்டு விளையாடு வதிலிருந்தே விலகிக் கொள்ளவும், ஒதுங்கிப் போய் விடவும் வழி வகுக்கின்றது என்பதை நாம் நினைவு கொள்ள வேண்டும். குளிக்கப் போய் சேற்றைப் பூசிக் கொள்வது அறிவுள்ளவர்கள் செயலல்ல. பைத்தியங் களின் தன்மையாக இருக்கலாம். நல்லவர்கள் என்பதால் பொறுப்பினை ஏற்றுக் கொண்டிருப்பவர்கள், நன்மை செய்ய முன்னே வந்து தீமை செய்து கொண்டு, விளையாட்டுத் துறைக்குப் பணியாற்றுகின்றேன் என்பது, குளிர் காய வீட்டைக் கொளுத்துகிறவன் கதையாகவே போய்விடும்.

ஒரு குழு சிறப்பாக ஆடும்போது, அதற்குப் பின்னணியில் மறைந்து கொண்டு, ஒளிர்பவர்கள் தேர்வாளர்கள்தான். அந்தக் குழு புகழ் பெறும்போது, தேர்வாளர்களும் புகழ் பெறுகின்றனர். புகழ் வரும் பணியைத் தான் அறிவுடையவர்கள் செய்வார்கள். பிறர் ஏசப் பணிபுரிபவர்களை நாம் எந்தப் பெயரிட்டு அழைப்பது?

நியாயமாகவும் நேர்மையாகவும் பொது வாழ்வில் நடந்து கொள்ள, இந்த ஒரு அரிய பொன்னான வாய்ப்பு, ஆட்டக்காரர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் மூலமாகத் தான் கிடைக்கிறது. அந்த அற்புத வாய்ப்பை அநாவசியமாகப் பயன்படுத்தலாமா? பாழ்படுத்தலாமா? குறுக்கு வழியிலே தான் தோன்றித்தனமாக தடித்தனத்துடன் நடந்து கொள்வது, கொள்ளிக் கட்டையை எடுத்து தலையைச் சொறிந்து கொள்வது போன்றதல்லவா?

இத்தனைக்கும் மேலாக, ஒரு குழுவானது உருவாகி வெற்றி பெறும்போது, வட்டம், மாவட்டம், மாநிலம்



என்று முன்னேறிச் சென்று பிற நாடுகளுடன் போட்டியிடும் வலிமை பெறும் நிலைக்கு வளர்ந்து செல்லக்கூடும்.

அத்தகைய அரிய சூழ்நிலையை உருவாக்கித் தரும் பொறுப்பு, தேர்வுக் குழுவினருக்கு இருக்கிறது. ஒரு குழுவிற்குத் தாயாக இருந்து வளர்க்க வேண்டிய தேர்வுக் குழுவினர், தடம் மாறித் தரம் மாறிப் போனால், தாயே குழந்தைக்கு விஷம் கொடுத்தால் தடுப்பார் யாரோ என்ற பாட்டைத்தான் பாட வேண்டியிருக்கிறது.

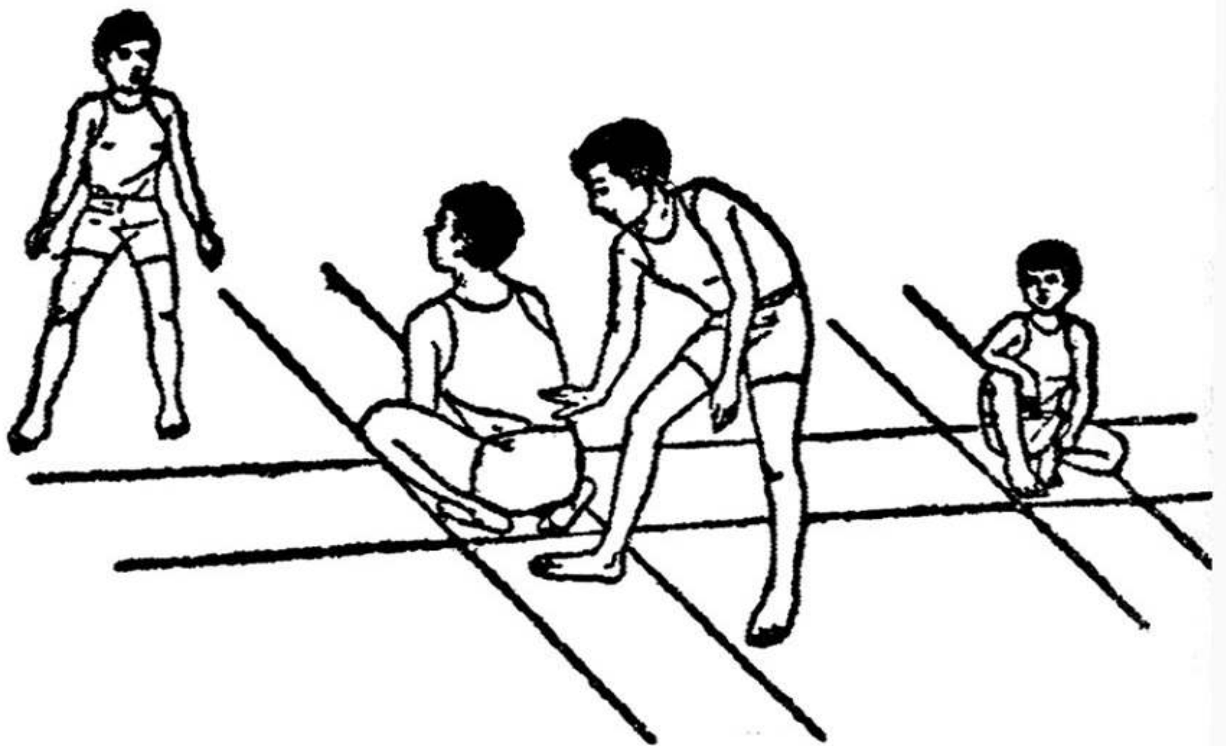
நீதிபதியாக சிம்மாசனத்தில் வீற்றிருக்க வேண்டியவர்கள், குற்றவாளிக் கூண்டிலே ஏன் கூனிக் குறுகிப் போய் நிற்க வேண்டும்?

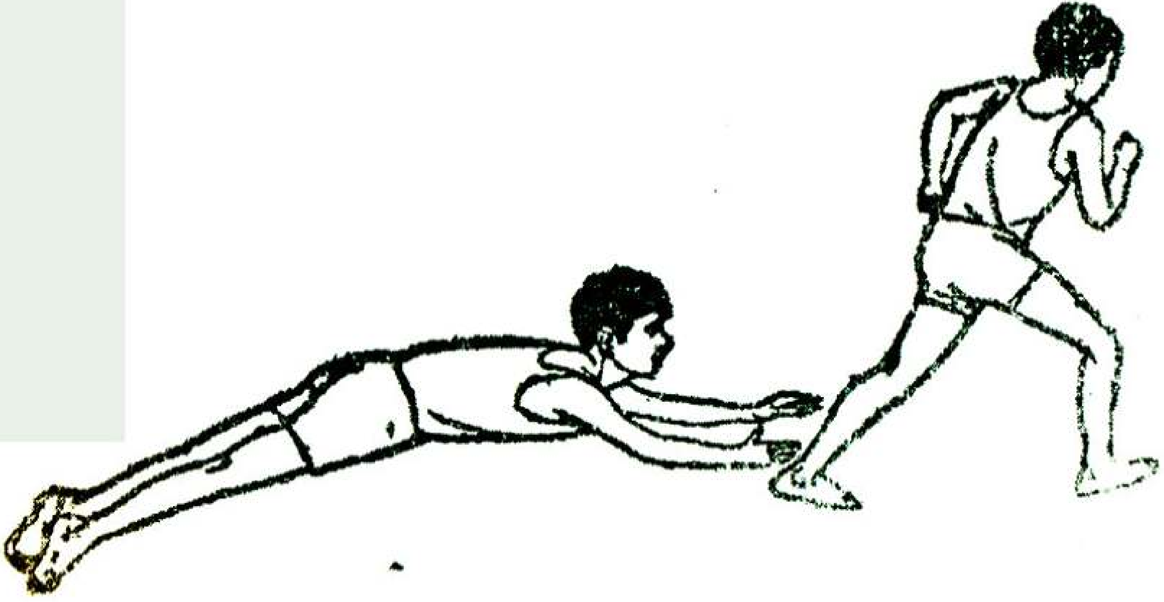
மேலே கூறிய குறைபாடுகளைத் தேர்வாளர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். விளையாட்டின் மகிமையையும் மாபெரும் சக்தியையும் அவர்களுடைய நாடி நரம்புகளில் எல்லாம் ஓடுகின்ற நிலையில் அவர்களது நினைவில் கலந்திருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

"நீதியையும் நியாய உணர்வையும் வளர்க்கிறது
விளையாட்டு;
சமவாய்ப்பையும் சமதர்மத்தையும் கொடுக்கிறது
விளையாட்டு;
உண்மையை, உழைப்பினை உற்சாகமாக வரவேற்கிறது
விளையாட்டு;
உயர்ந்த ஆற்றல் உள்ளவர்களை உலகறியச் செய்கிறது
விளையாட்டு;
எந்த நிலையிலும் கடமையாளர்களை கௌரவிக்கிறது
விளையாட்டு;
வாழ்வுக்கு ஆதாரமாக அமைந்து அளவளாவுகிறது
விளையாட்டு."

இவ்வாறு விளையாட்டின் சிறப்பினை புரிந்து கொண்டு விழுமிய நெறியில் பணியாற்றிட வேண்டும் என்றே விளையாட்டு விரும்புகிறது. விளையாட்டு வீரர்களை மட்டுமல்ல, அவர்களது பெற்றோர்களையும் உற்சாகமாகத் தூண்டிவிட்டு ஆடுகளத்திற்கு அனுப்பி வைக்கின்ற அளவுக்கு அன்புமயமான சூழ்நிலையை தேர்வாளர்கள் அமைக்க வேண்டும் என்றே விளையாட்டுத்துறை விரும்புகிறது.

இனி, கோகோ ஆட்டத்திற்கு ஆட்டக்காரர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் உள்ள திறன்களை காண்போம்.





6. விரட்டி ஆடுவோருக்கு வேண்டிய திறன்கள் (Chasers)

ஒவ்வொரு ஆட்டத்திலும் தாக்கி ஆடுதல் (Attack) என்றும், தடுத்தாடுதல் (Defense) என்ற இரு முறைகள் உண்டு. கோகோ ஆட்டத்திலும் இதுபோன்ற முறை உண்டு என்றாலும், ஓடுபவர்களை விரட்டித் தொட முயலும்போது தாக்கி ஆடுதல் என்றும், தொட வரும்போது, தொடப்படாமல் தப்பி ஓடுகிற நிலையை தடுத்தாடுதல் என்றும் நாம் கொள்ளலாம்.

தாக்கி ஆடுகின்ற முறையையே நாம் முதலில் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு தாக்கி ஆடுகின்ற முறையை நாம் மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் கொண்டு, எவ்வாறு விளையாட வேண்டும் என்று கவனிப்போம்.

1. உட்காரும் முறை.

2. விரட்டித் தொடும் முறை.

3. விரட்டித் தொடும் திறன் நுணுக்கங்கள்.

1. உட்காரும் முறை (Sitting Posture)

முதலில், தனக்குரிய கட்டத்தில் உட்காரப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். ஓடுவதற்குத் தயாராக நிற்கின்ற பந்தயக் குதிரையைப்போல, உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையிலும், தயாராக இருக்க வேண்டும்.

எந்த சமயத்தில் 'கோ' தனக்கு வரும் என்று தெரியாதாகையால், தன்னருகில் ஓடி வந்து, திடீரென்று தன் குழுவினர் 'கோ' கொடுத்துவிட்டால், உடனே எழுந்து ஓடிவிடுகின்ற தன்மையில்தான் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்.

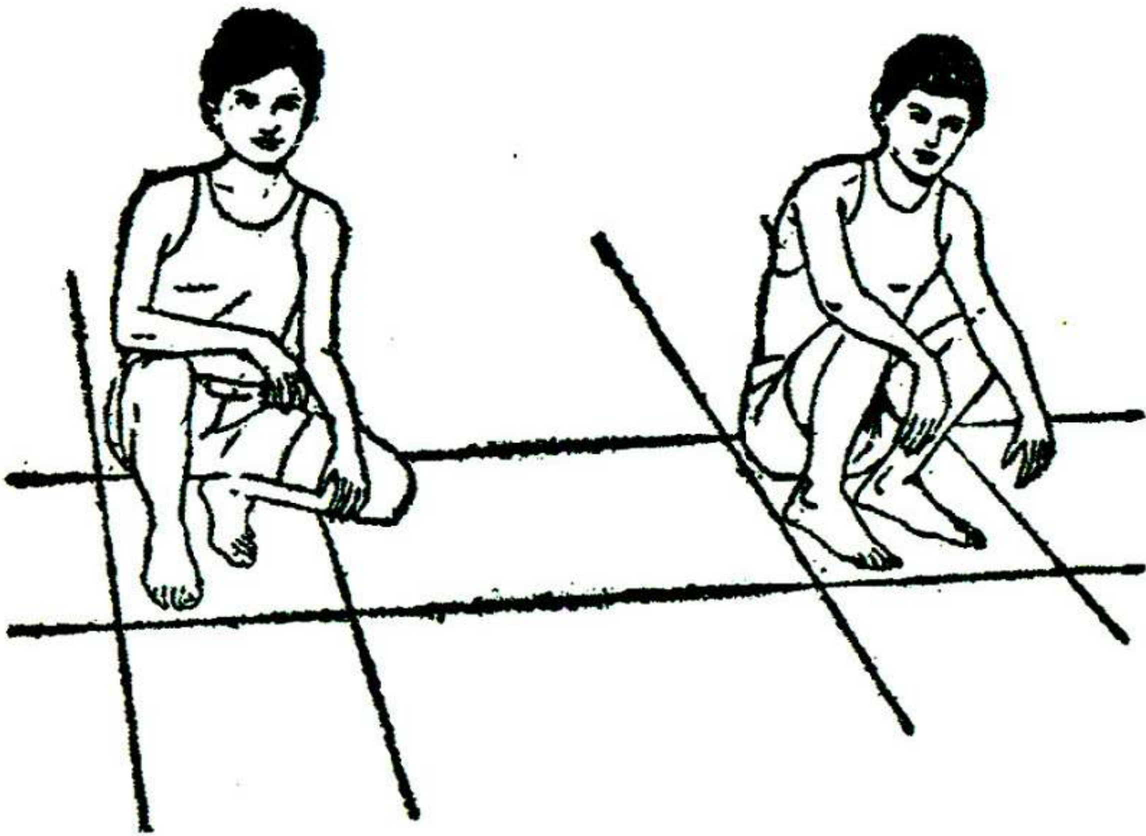
சாவகாசமாக உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தால் சுறுசுறுப்பு இருக்காது. உடலே மந்தமாகத்தான் இருக்கும். மதமதர்ப்பு இருக்கும்போது, உணர்வின் விறுவிறுப்பும் இருக்காது. ஆடி அசைந்து கொண்டு ஓடத் தொடங்கினால், யாரை விரட்ட முடியும்? எப்படித் தொ முடியும்?

ஒரு ஓட்டக்காரரைத் தொட்டால் 1 வெற்றி எண் கிடைக்கும். உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கின்ற ஏழு நிமிடத்தில், எத்தனை ஓட்டக்காரரைத் தொடுகின்றீர் களோ, அத்தனை வெற்றி எண்கள்தான் கிடைக்கும்.

மொத்த வெற்றி எண்களைக் கணக்கிட்டுத்தானே ஆட்டத்தின் வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்க வேண்டியிருக்கிறது!

ஒரு வெற்றி எண் வித்தியாசத்தில் தோற்றுப் போயிருக்கின்ற குழுக்கள் எத்தனையோ உண்டு என்பதை நீங்கள் நினைத்துப் பார்த்து, சுறுசுறுப்பாக உட்கார்ந்து, சுறுசுறுப்பாக எழுந்தோடுகின்ற முறையை முதலில் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டு, சிறப்பாகப் பின்பற்றி வரவேண்டும்.

1. எப்பொழுதும் எழுந்து ஓடுவதற்கு ஏற்றாற்போல உள்ள அமைப்பில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். (படம் காண்க)



1. சரியான உட்காரும் முறை 2. தவறாக உட்காரும் முறை

முதலில் உட்கார்ந்திருப்பவர் தயார் நிலையில் இருக்கிறார். அதுதான் சரியான உட்காரும் முறை. சர்வசாதாரணமாக அடுத்தவர் அமர்ந்திருப்பது தவறான உட்காரும் முறையாகும்.

2. 'சோம்பலாக அமர்ந்திருப்போம். சந்தர்ப்பம் வரும்போது துள்ளியெழுந்து ஓடிவிடலாம்' என்ற கற்பனை நினைவுடன் உட்காரவே கூடாது.

3. விரட்டும் குழுவினரில் 8 பேர் உட்காரும் ஆட்டக்காரர்களாக, ஒருவர் ஓடி விரட்டுபவராக இருப்பார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ஆட்ட நேரத்தில் மாறி மாறி கட்டத்தில் உட்கார்ந்தாலும், முதலில் யார் யார், எங்கெங்கே அமர்ந்திருந்து ஆடத் தொடங்குவது என்பதை முதலில் நிர்ணயித்து முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

	3		1		6		4		8		7		5		2		

மேலே உள்ள படத்தைப் பாருங்கள். எட்டு கட்டங்கள் போடப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றில் எட்டு பேர் உட்கார வேண்டும். அந்த எட்டு ஆட்டக் காரர்களிலும் மிக விரைவாக ஓடக்கூடியவரை விரட்டித் தொட முடிந்த வரை 1 என்ற இடத்தில் உட்கார வைக்க வேண்டும். பிறகு, அவரைவிட குறைந்த வேகம் அறிந்து, எண்ணிக்கை உள்ளவரை கொடுத்துக் கொண்டே வந்தால், 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 என்று வருமல்லவா! அந்த வரிசையிலே இடம் கொடுத்து உட்காரச் செய்ய வேண்டும்.

4. குறைந்த வேகம் உள்ளவர்களை அல்லது மிதமான ஓடும் தன்மை அமைந்தவர்களை நடுவிலே உள்ள கட்டங்களில் உட்காருமாறு செய்வது நல்லது. ஏனெனில், அதற்குக் காரணம் உண்டு.

நடு ஆடுகளத்தில் நின்று கொண்டு ஆட முயல்வது, ஓட்டக்காரர்களுக்கு எப்பொழுதும் ஆபத்தான ஆட்டமாகும். ஏமாற்றி ஆடுவதில் வல்லவர்கள் கூட



சற்று ஏமாந்து போனால், மிக எளிதாகத் தொடப்பட்டு விடுவார்கள். அதனால், கம்பத்தினருகில் நின்று கொண்டு ஆடத்தான் முயல்வார்கள்.

இந்த காரணத்தினால்தான், மிக வேகமாக ஓடி விரட்டும் ஆற்றல் உள்ளவர்களை, கம்பத்தினருகில் இருக்கும் கட்டங்களில் அமரச் செய்ய வேண்டும்.

5. எக்காரணத்தைக் கொண்டும் மந்தமான ஆட்டக் காரர்களை கம்பத்திற்கு அருகேயுள்ள கட்டங்களில் உட்காருமாறு செய்துவிடுவது கூடாது. சதா காலமும் தயார் நிலையில் இருக்கின்றவர்களையே அமர்த்த வேண்டும்.

இவ்வாறு உட்கார வேண்டிய நிலையினை புரிந்து கொண்ட பிறகு, இனிமேல் உற்சாகமாக விரட்டித் தொடக்கூடிய தன்மையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியம் என்பதால், அடுத்த பகுதியில் அதனைஅ விரிவாகத் தந்திருக்கிறோம்.

2. விரட்டித் தொடும் முறை

1. ஆடுகளத்திற்குள் மூவர் மூவராகத்தான் எதிர்க்குழு ஓட்டக்காரர்கள் வருவார்கள். அந்த மூவரில் மந்தமான, திறமையிலா (Weak) ஆட்டக்காரர் யார் என்பதை புரிந்து கொண்டு, அவரைத்தான் முதலில் விரட்டித் தொட முயல வேண்டும்.

மந்தமான திறனில்லா ஆட்டக்காரரைத் தொட்டுவிட எளிதாக முடியும். அது ஏனெனில், வெற்றி எண் பட்டியலில் வெற்றி எண்களை அதிகமாக்கிவிட வேண்டும் என்பதுதானே ஆட்டத்தின் நோக்கம்.

2. அடுத்த கட்டமாகவே, வல்லமையுள்ள ஓட்டக்காரர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். இவ்வாறு ஆடுவது வெற்றி எண்களை அதிக மாக்குவதுடன், ஆட்ட நேரம் வீணாகாமல் காக்கவும் உதவுகிறது.

3. ஓடி விரட்டுபவராக எந்த ஆட்டக்காரர் இருந்தாலும் சரி, அனாவசியமாக கம்பத்தைச் சுற்றி ஓடாமல், அடுத்தடுத்து பக்கம் பக்கமாக உள்ளவர் களுக்கு சங்கிலித் தொடர்போல 'கோ' கொடுத்து எழுப்பிவிட வேண்டும்.

மெதுவாக வட்டம் சுற்றி வந்து, வாய்ப்பை எதிர்பார்த்து நேரத்தைக் கடத்திவிடுவது, தங்கள் குழுவினை தாங்களே தோற்கடித்துக் கொள்கின்ற சூழ்நிலையிலேயே கொண்டு வந்துவிட்டுவிடும்.

4. ஓடித் தப்பித்துக் கொள்கின்ற ஓட்டக்காரர்கள் நேரத்தைக் கடத்துவதற்காக, சமாளித்து ஏமாற்றிக் கொண்ருப்பார்கள். அவர்களை விரட்டுவது மட்டும் வேலையாகக் கொள்ளாமல், குறைந்த நேரத்திற் குள்ளாகவே தொட்டு வெளியேற்றிவிடுகின்ற வேலையில் தான் மும்முரமாக ஈடுபட வேண்டும்.

5. தப்பித்து ஓடுவதில் வல்லமையுள்ள ஓட்டக் காரரை விரட்டித் தொடும் முயற்சியை ஆரம்பித்தவுடன் அவரை விடாது தொடர்ந்து விரட்ட வேண்டும். அவரை அதிக நேரம் விரட்டி, அவர் ஓடிக் களைத்து மூச்சு வாங்கிக்கொண்டிருக்கும்போது, அவரை விட்டு விட்டு வேறொரு ஓட்டக்காரரைத் தொடலாம் என்று ஆளை மாற்றிவிடக்கூடாது.

ஒருவரையே குறிவைத்து விடாது விரட்டும் போது, தொடர்ந்து விரட்டி அவர் அயர்வடைகிற பொழுது விரைவாக ஓடித் தொட்டு வெளியேற்றிவிட வேண்டும். இதுவே தந்திரமான ஆட்டமாகும்.

6. ஓடி விரட்டுபவர் மற்ற ஓட்டக்காரர் அல்லது ஓட்டக்காரர்களை கம்பம் இருக்கும் பக்கத்திற்கு விரட்டிக் கொண்டு சென்று, அவர்கள் ஓடுகின்ற நேரத்தில், திடீரென்று, கம்பத்திற்கருகில் உள்ள கட்டத்தில் அமர்ந்திருப்பவருக்கு 'கோ' கொடுத்துவிட வேண்டும். அவர் திடீரென்று பாய்ந்து தொட்டுவிடும் வாய்ப்பு வந்துவிடும்.

அதனால் தான் முன்கூட்டியே ஆட்டக்காரர்களை அமர்த்தும்போது, விரைவாக ஓடும் ஆட்டக்காரர்களை அமரச் செய்ய வேண்டும் என்று முன்னரே கூறியிருந்தோம்.

7. கம்பத்தினருகில் ஆடும்போது தான், ஏமாற்றி ஆட்டக்காரர்களைத் தொட ஏதுவாக இருக்கும். உதாரணமாக, கம்பத்தின் அருகில் ஓட்டக்காரர் ஒருவர் வந்துவிட்டதாகக் கொள்வோம். ஓடி விரட்டிக் கொண்டு வருபவர் கடைசிக் கட்டத்தில் ஒரு காலை வைத்துக் கொண்டு, முன்னே ஓடுவது போல பாவனை செய்ய வேண்டும்.

ஓட்டக்காரர் பயந்து, முன்னே ஓடி தப்பித்தால் போதும் என்று முன்புறமாக வரும்போது, உடனே 'கோ' கொடுத்து அவரை எழுப்பி ஓடச் செய்யலாம். அவர் பின்புறமாக ஓட முயற்சித்தால், தானே ஓடிப் போய் தொடலாம்.

ஆகவே, ஓட்டக்காரரை ஏமாற்றி ஆடுகின்ற ஆட்டமானது கம்பத்தினருகில் தான் முடியும் என்பதை ஆட்ட வல்லுநர்கள் அனைவரும் அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்து, இந்த ஆட்ட முறையையே பின்பற்றி வருகின்றார்கள்.

8. ஓடி விரட்டுகின்றவர் எப்பொழுதும், ஓடுகினற சமயத்தில் கையை மறுபுறம் நீட்டி, எட்டித் தொடுவது போலத்தான் ஓட வேண்டும். அப்பொழுது தெறித்து ஓடுகின்ற ஓட்டக்காரர்கள் உட்கார்ந்திருப்பவரின் முன்பக்கமாக வர நேர்ந்தால், 'கோ' கொடுத்து எழுப்பிவிடுகின்ற வாய்ப்பினையும் அது உண்டாக்கி விடும்.

9. கம்பத்தின் அருகிலே ஓட்டக்காரர் சிக்கிக் கொள்கிறபோது, குறுக்குக் கோட்டருகிலே வந்து முடிந்தவரை கையை மறுபுறம் நீட்டி, ஓட்டக்காரரைத் தொட முயல வேண்டும். அவ்வாறு எட்டித் தொட முயற்சிக்கும்போது தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல் சம நிலை (Balance) இழந்துபோய், குறுக்குக் கோட்டைத் தொட்டோ அல்லது கடந்தோ போய்விடக் கூடாது. அது தவறாகும் (Foul).

குறுக்குக் கோட்டைக் கடந்து ஓட்டக்காரரைத் தொட்டுவிட்டாலும் அதனால் அவர் ஆட்டமிழக்க மாட்டார்.

எனவே, கையை முழுதும் நீட்டி மறுபுறத்தில் உள்ளவரைத் தொட முயலும்போது; கம்பத்தினருகில் இருந்தால் கம்பத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு தொடலாம். ஆனால், உட்கார்ந்திருக்கும் தன் குழுவினரைப் பிடித்துக் கொண்டு மறுபுறம் கையை நீட்டித் தொட முயற்சிக்கக்

10. நன்றாக ஓடித் தப்பித்துக் கொள்ளத் தெரியாத மந்த நிலை ஓட்டக்காரரை (Weak player) எளிதாகத் தொட்டு வெளியேற்றக்கூடிய முறையானது, அடுத்தடுத்து தொடர்ந்தாற்போல 'கோ' கொடுத்து அவரை விரட்டிக் களைப்படையச் செய்து தொட்டு வெளியேற்றிவிடலாம். ஆகவே, இந்த சங்கிலித் தொடர் தாக்கு முறையை (Chain Attack) எல்லோருமே எளிதாகப் பின்பற்றி ஆடலாம். இது விரைவான ஆட்டத்தை உண்டாக்கிவிடும்.

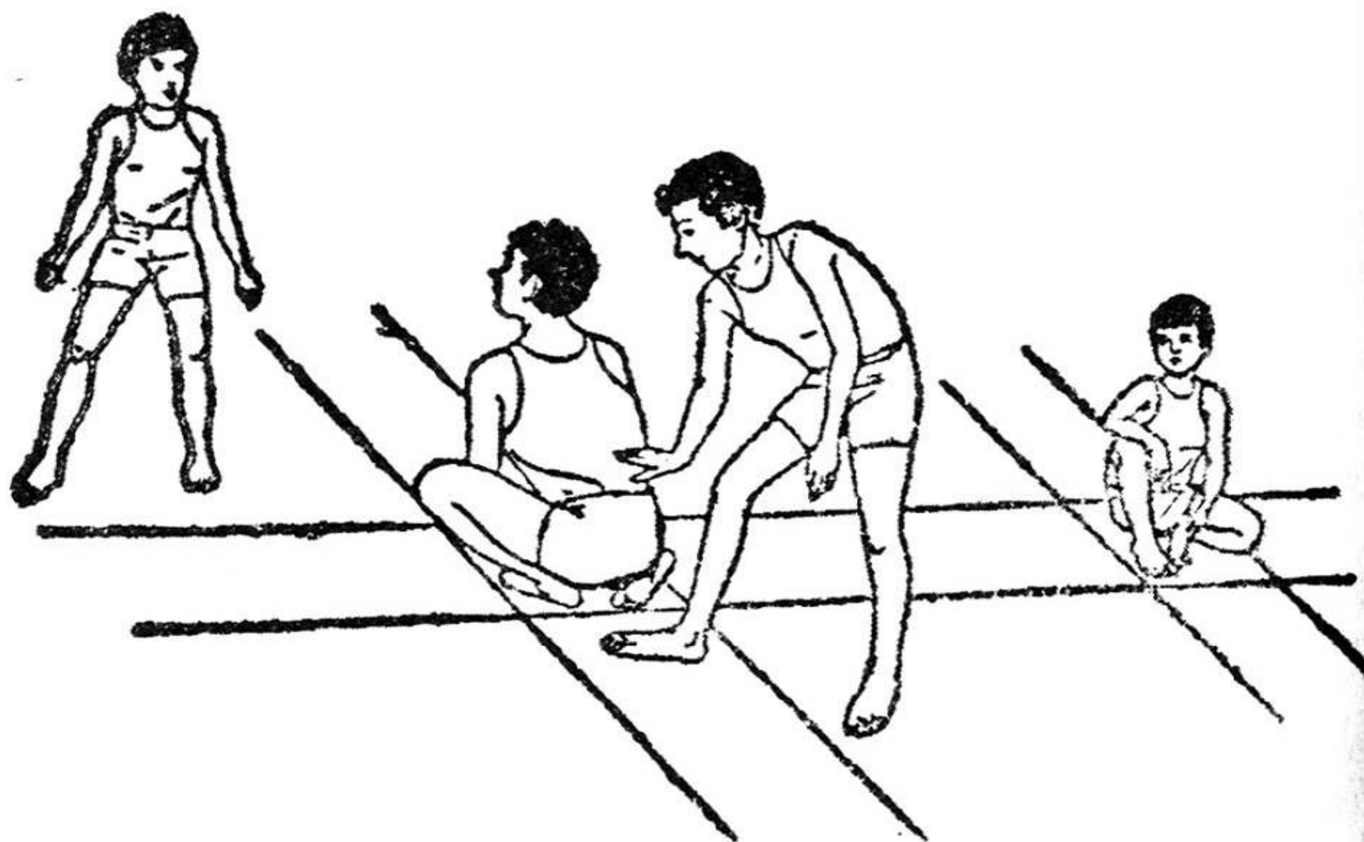
11. தப்பி ஓடுகின்ற ஓட்டக்காரர் விரைவாக ஓடுகின்ற பொழுது பின்னாலே விரட்டிக் கொண்டு வருகின்ற 'ஓடி விரட்டுபவர்', அவர் முதுகிலோ அல்லது தோள் புறத்திலோ அல்லது கையிலோ தான் தொட்டு வெளியேற்றலாம் என்பது மட்டுமல்ல.

ஓடுகின்றவர் பின்னங்காலைத் தூக்கித் தானே ஓட வேண்டும். அப்படி அவர் காலைத் தூக்கி ஓடுகிற பொழுது, உங்கள் கைக்கு எட்டுகின்ற வகையில் இருந்தால், ஓடும்போதே குனிந்தவாறு அவர் பின்னங்காலைத் தொட்டுவிடலாம்.

விரட்டுபவர் வேகமாக ஓடவும் வேண்டும். முன்புறம் உடலை வளைத்துக் குனியவும் வேண்டும். அந்த சமயத்தில் சமநிலையை இழந்துவிடக் கூடாது. இத்தகைய வாய்ப்பு வந்தால் விட்டுவிடவும் கூடாது.

12. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, விரட்டித் தொடுவதற்கான விதிமுறைகளை மீறாமல், ஓட்டக் காரர்களை விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். விதிகளை அடிக்கடி மீறினால், நடுவரும் விசில் ஊதி உங்களை

அவ்வாறு நீங்கள் எதிர்ப்புறம் ஓடிப்போய் திரும்புவதற்குள் அல்லது பின்புறமாக உள்ள உட்கார்ந்திரு'ப்பவரைத் தொட்டு 'கோ' கொடுப்பதற்குள் களைத்துவிட்ட ஓட்டக்காரர்கள் கொஞ்ச நேரம் ஓய்வெடுத்து இளைப்பாற்றிக் கொண்டுவிடுவார்கள். அல்லது தகுந்த பாதுகாப்பு நிலையினை மேற்கொண்டு விடுவார்கள்.



இதனால், தொட்டு வெளியேற்றிவிட வாய்ப்புள்ள ஓட்டக்காரரைத் தொடாமல் போகின்ற இழப்பு ஏற்படுவதுடன், காலத்தை வீணாக்கிக் கொண்டு போகின்ற தன்மை ஏற்படுவதால், வெற்றி வாய்ப்பும் வீணாகிவிடுகிறது என்பதையும் மனதில் கொண்டு, தவறு நேராமல் ஓடி விரட்டப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

13. நீங்கள் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள். உங்கள் எதிரே ஒரு ஓட்டக்காரர் நிற்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஓடி விரட்டுவோர் வந்து

உங்களை 'கோ' கொடுத்து எழுப்பிவிடுகிறார் என்றால், எதிரே ஓடுவோர் உங்களை ஏய்த்து திசை திருப்பிவிட முயற்சிப்பார்.

நீங்கள் அவசரப்படவோ, ஆத்திரப்படவோ, நிதானத்தை இழந்துவிடவோ கூடாது. நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் பக்கமுள்ள கோட்டிலேயே கொஞ்ச தூரம் ஓடினால், நீங்கள் விரும்புகின்ற பக்கமாக அவரது ஓடுகின்ற திசையை மாற்றிவிட்டு, பிறகு அவரது பின்னாலே வேகமாக ஓடி விரட்டித் தொட வேண்டும்.

விரட்டித் தொடுகின்ற முறைகளை கண்டோம். அவற்றிலே பல திறன் நுணுக்கங்கள் (Techniques) இருக்கின்றன. அவற்றை ஆர்வமுடன் பயின்று, பழகித் தேர்ந்துவிட்டால், ஆட்டத்தில் வேகம் நிறைந்துவிடுவது போலவே, வெற்றி வாய்ப்பும் பிரகாசமாக இருக்கும் என்பதால், அடுத்து வரும் பகுதியில், ஒரு சில திறன் நுணுக்கங்களை விளக்கமாகக் கூறியுள்ளோம்.

3. விரட்டித் தொடும் திறன் நுணுக்கங்கள் (Skills in chasing)

1. கம்பத்தருகே தொடுதல் (Touching at the post)

ஓட்டக்காரர்கள் சிலர் கம்பத்தைப் பிடித்தவாறு நின்றுகொண்டு, ஓடி விரட்டுபவரை வெகுகாலமாக ஏமாற்றியவாறு காலத்தைப் போக்கிக் கொண் டிருப்பார்கள். அத்தகைய ஆட்டக்காரர்களை அவ்வளவு சுலபமாகத் தொட்டு வெளியேற்றிவிட முடியாது.

ஆகவே, அவர்களை சாமர்த்தியமாகத் தொட்டு விடக் கூடிய திறனாற்றலே இந்தக் கம்பத்தருகே தொடும் முறையாகும்.

கம்பத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்கிறார் ஒரு ஓட்டக்காரர் என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஓடி விரட்டுபவர் கம்பத்தின் பக்கத்தில் உள்ள கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவரின் பின்னால் வந்து நிற்கிறார். இப்பொழுதுதான் அந்தத் தந்திர முறை தொடங்குகிறது.

கம்பத்தினை பிடித்துக் கொண்டு நிற்கும் ஓட்டக்காரரை, ஓடி விரட்டுபவர் 'கோ' கொடுக்கப் போகிறார் என்று நம்புவது போன்ற பாவனை செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு பாவனை செய்வதைப் பார்க்கின்ற ஓட்டக்காரர், உட்கார்ந்திருப்பவர் எழுந்து தன்னை நோக்கி, ஓடி வரப்போகின்றார் என்பதாக நினைத்து, அதற்கேற்ப தன்னைத் தயார் செய்து கொண்டிருப்பார். அதனால், கம்பத்தை பிடித்தவாறு ஆயத்தமாகி நிற்பார்.

அதே நேரத்தில், 'கோ' கொடுக்கப் போகின்றவர் தன்னை நோக்கி ஓடி வருவார் என்று கனவிலும் நினையாதவராக அவர் நிற்கின்ற சமயத்தில், இவர் 'கோ' கொடுக்காமல் கம்பத்தை நோக்கி ஓடிப்போக வேண்டும்.

தன்னை நோக்கி அவர் ஓடி வருகின்றார் என்பதை தாமதமாகப் புரிந்து கொள்கின்ற ஓட்டக்காரர், ஓட முயற்சிப்பார். அந்த முயற்சி அவருக்கு வெற்றிகரமாக அமையாது போய்விட, தொடப்பட்டு வெளியேற்றப் படுவார்.

இதில் ஒரு முக்கியமான குறிப்பினைக் கவனிக்க வேண்டும்.

ஓடி விரட்டுபவர் தன் பின்னால் வந்து நின்று 'கோ' கொடுப்பது போல் பாவனை செய்தாலும், உட்கார்ந்திருப்பவர் எக்காரணத்தைக் கொண்டும்

அசைந்துவிடக் கூடாது. அவ்வாறு அசைந்துவிட்டால், அவர் 'கோ' கொடுத்தது போலாகிவிடும். அல்லது அவர் 'கோ' பெறுவதற்கு முன் அசைந்துவிட்டார் என்ற தவறுக்கு ஆளாக நேரிடும். அதனால், கோ கொடுத்தவர் அவர் இடத்தில் உட்கார, கோ பெற்றவர் எதிர்த்திசைப் புறமாக ஓடி, மீண்டும் வேறொருவருக்குக் கோ கொடுத்து அனுப்புகின்ற நிலைமை உருவாகிட, காலம் வீணாகும். ஆட்டக்காரர் தப்பித்துக் கொள்ளத் தயாராகிவிடுவார்.

எனவே, இந்தத் திறன் நுணுக்கத்தில், ஓடி விரட்டுபவர் காட்டும் பாவனை, 'கோ' கொடுக்கப் போகின்றார், என்று ஓட்டக்காரரை நம்பச் செய்ய வேண்டும். அதே சமயத்தில், உட்கார்ந்திருப்பவர் சமர்த்தாக ஆடாமல் அசையாமல், தனக்குக் கோ கிடைக்கும் வரை உட்கார்ந்திருக்கும் காரியத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

ஓட்டக்காரர் தப்பி ஓட முயற்சி செய்தாலும் அப்பொழுதுதான், கம்பத்தினைப் பிடித்து நிற்கும் ஓட்டக்காரரை எளிதாகத் தொட்டு வெளியேற்றிவிட முடியும். இந்தத் திறமையில், விரட்டுகின்ற குழுவிலுள்ள இருவருமே திறமையாகச் செயல்பட வேண்டும். பயிற்சி காலத்தின்போது, இதுபோன்ற திறமையில் பழகிப் பண்பட்டிருக்க வேண்டும்.

2. தந்திரமாகக் கோ தருதல் (Judgement kho)

முன்னர் கூறிய திறனே இதிலும் உண்டு என்றாலும், சற்றே மாறுபட்ட தந்திர முறை இதில் உண்டு.

கம்பத்தினைப் பிடித்துக் கொண்டு தந்திரமாகத் தப்பித்துக் கொள்ளத் தருணம் பார்த்து நிற்பவரை, முன்

பகுதியில் 'கோ' கொடுப்பது போல் பாவனை செய்து, கோ தராமல் ஓடிப்போய் தொட வேண்டும் என்று கூறியது உங்களுக்கும் தெரியும். இந்தத் திறமை மாறுபட்டது என்றால் எவ்வாறு என்று காண்போம்.

கம்பத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு ஓட்டக்காரர் நிற்கிறார். ஓடி விரட்டுபவர் கம்பத்தருகில் உள்ள கட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் விரட்டுபவர் பின்னால் நின்று கொண்டிருக்கிறார். இப்போது ஓடிவிரட்டுபவர் தன்னை வந்து விரட்டித் தொடப் போகின்றார் என்று எண்ணுகின்ற அளவுக்கு 'ஓடி விரட்டுபவரின்' பாவனை இருக்க வேண்டும்.

தன்னை வந்து தொடப் போகின்றார் என்று நினைத்த உடனே அந்த ஓட்டக்காரர், கம்பத்தை விட்டுவிட்டு ஓடத் தொடங்குவார். அவர் ஓடத் தொடங்கியவுடனேயே, இவர் கோ கொடுத்து எழுப்பிவிட, எழுந்தவர் எளிதாகத் தொட்டுவிடுவார்.

நீளுகின்ற கையைப் பார்த்தவுடன் அவர் தன்னை வந்து தொடப் போகின்றார் என்று தப்புக் கணக்குப் போட்டுக் கொண்டு ஓட்டக்காரர் ஓடத் தொடங்கி உட்கார்ந்திருப்பவரின் முன்னே வருகிறபொழுது உடனே 'கோ' தந்திரமாகக் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

அதுவரையிலும் உட்கார்ந்திருப்பவர் அசையக் கூடாது. ஓடி விரட்டுபவரின் கால் அல்லது காலின் ஒரு பகுதி அந்தக் குறுக்குக் கோட்டைக் கடந்து போகாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் ஓட்டக்காரரை நம்ப வைக்கின்ற பாவனையும், அதற்கு ஏற்பத் தயார் நிலையில் அசையாமல் இருக்கும், ஓட இருக்கும் விரட்டுபவர் இவர்களின் திறமையே சிறந்த வெற்றியைக் கொடுக்கும்.

இதில் அவசரப்படலாம். ஆனால் அந்த அவசரத்திலும் ஆழ்ந்த நிதானமும் தேவை என்பதை முக்கியமாக உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

8. தாவித்தொடல் (Diving)

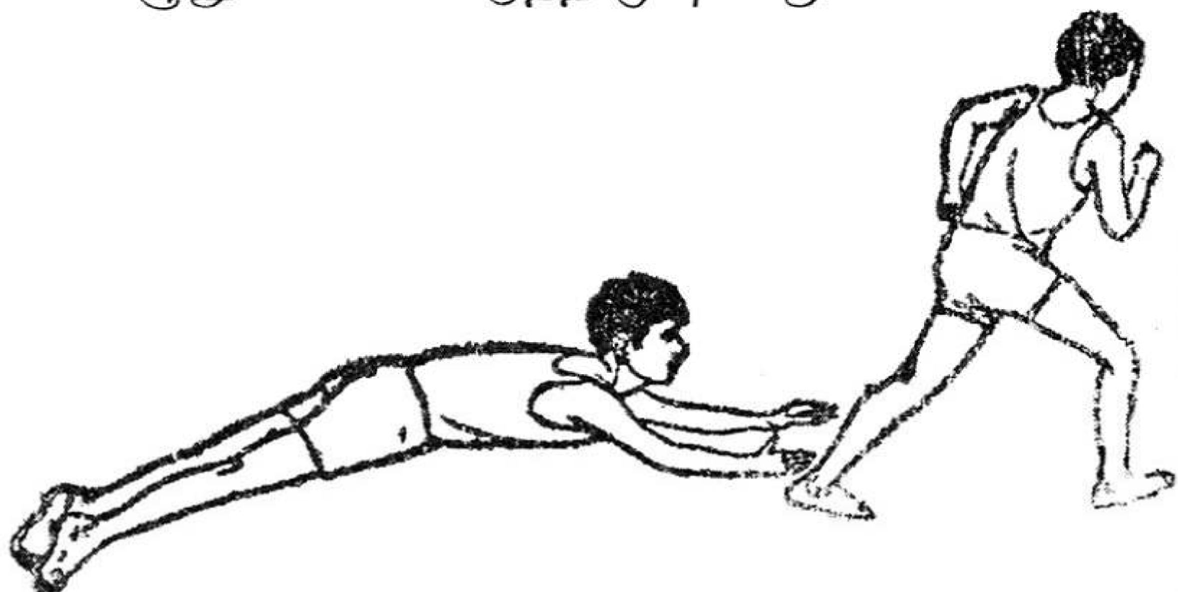
இந்தத் திறனை எல்லோருமே செய்துவிட முடியாது. தைரியம் உள்ளவர்கள், தன்னம்பிக்கை நிறைந்தவர்களே இந்த சாதனையான ஆற்றலை திறம்படச் செய்ய முடியும்.

ஓடி விரட்டுபவர் வேகமாக ஓடுகின்ற ஓட்டக் காரரைத் தொட விரட்டிக் கொண்டு ஓடுகின்றார். ஓடுவோருக்கும் விரட்டுவோருக்கும் இடையே குறிப்பிட்ட அளவு தூரம் இடைவெளி இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். ஓட்டக்காரரின் வேகமும் விரட்டுபவரின் வேகமும் சமமாக இருந்தால், ஓட்டக்காரரைத் தொட முடியாமல்போகும். அவரும் தப்பித்துக் கொள்ள முடியும்.

அப்படி ஒரே வேகத்துடன் ஓடிக் கொண்டிருப்பவர் களுக்கிடையேயுள்ள இடைவெளியைக் குறைக்க, இப்பொழுது ஓடி விரட்டுபவர் ஒரு காரியம் செய்கிறார். அதாவது ஓடிக் கொண்டிருக்கும்போதே, ஆற்றில் பாய்வது போலத் தாவி, அவர் மேல் பாய்வதுபோல் தரையில் விழுகிறார். தரையில் விழுவதற்கு முன்னே ஓட்டக்காரரின் உடலையோ அல்லது உடலின் ஒரு பகுதியையோ தொட்டவாறு விழுகிறார்.

இவ்வாறு விழுவது கட்டாந்தரையில் தான் என்பதை முதலில் நாம் கவனிக்க வேண்டும். மிகவும் ஆபத்தான ஆட்டமுறைதான் இது. கொஞ்சம் தவறிக் கையை

ஊன்றிவிட்டாலும் கை ஒடிந்து போகும். அல்லது கால்களில் மூட்டுக்கள் பிசகிக் கொள்ளும். இதை எப்பொழுதும் பயன்படுத்த முடியாது.



அபாயகரமான ஆட்டமுறை என்பதால் எப்பொழுதோ ஒருமுறை மிகவும் இக்கட்டான, முக்கியமான சமயத்தில்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்தத் திறனாற்றலை யாரும் சிபாரிசும் செய்வதில்லை. 'ஆட்டக்காரர்கள் ஆபத்துக்குள்ளாகிவிடுவார்கள். நமக்கேன் இந்த வம்பு' என்று யாரும் சொல்லித்தர முன்வருவதுமில்லை.

இந்த ஆட்டமுறையை முதலில் தண்ணீரில் விழுந்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும். தாவி விழும்போது (ஓட்டக்காரரைத் தொட்ட பிறகு) முதலில் இரு கைகளையும் தரையில் உள்ளங்கைகள் படுவதுபோல ஊன்றி அதே சமயத்தில் பாதம் முழங்காலுக்கு மேலே உள்ள தொடைப்பகுதிகள் எல்லாம் ஏறத்தாழ ஒரே மாதிரியாகத் தரையை நோக்கி வரவேண்டும்.

கைகளை ஊன்றும்போது மிகவும் பத்திரமாக ஊன்ற வேண்டும். கைகளின் வலிமையில்தான் இந்தத் தாவித்

தொடல் நிகழ்ந்திட முடியும். Diving என்றால் தாவி விழல் என்பார்கள். இங்கே தாவித்தொடல் என்று தமிழாக்கி இருக்கிறோம்.

தாவி விழலை ஜாக்ரதையாகச் செய்ய வேண்டும் என்று எச்சரித்துவிட்டு, அடுத்தத் திறனுக்குச் செல்கிறோம்.

4. குனிந்து தொடல் (Tapping)

ஓட்டக்காரர் ஒருவர் விரட்டுபவரிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள ஆடுகளத்தின் ஒரு பகுதியிலிருந்து ஒரு கோட்டைக் கடந்து மறுபகுதிக்கு ஓட முயலும்போது விரட்டுபவர் பின்னாலேயே வேகமாக விரட்டி வந்து உடல் பகுதியைத் தொட இயலாமற் போகும் போது சற்று முன்னாலே குனிந்து (Lean forward) ஓட்டக்காரரின் காலை அல்லது கால்களைத் தொடுவதையே குனிந்து தொடல் என்று கூறுகிறோம்.

நடுக்கோட்டைக் கடக்கும்போது, ஆடுகளப் பகுதியில் ஓடுகின்ற வேகம் ஓட்டக்காரருக்கு இருக்காதாகையால், அவர் சற்று குறைந்த வேகத்தில் நடுக்கோட்டுப் பகுதியைக் கடக்கும்போது விரட்டுபவர் சற்று வேகமாக செல்லாது குனிந்து அவரது காலைத் தொட்டுவிட வேண்டும்.

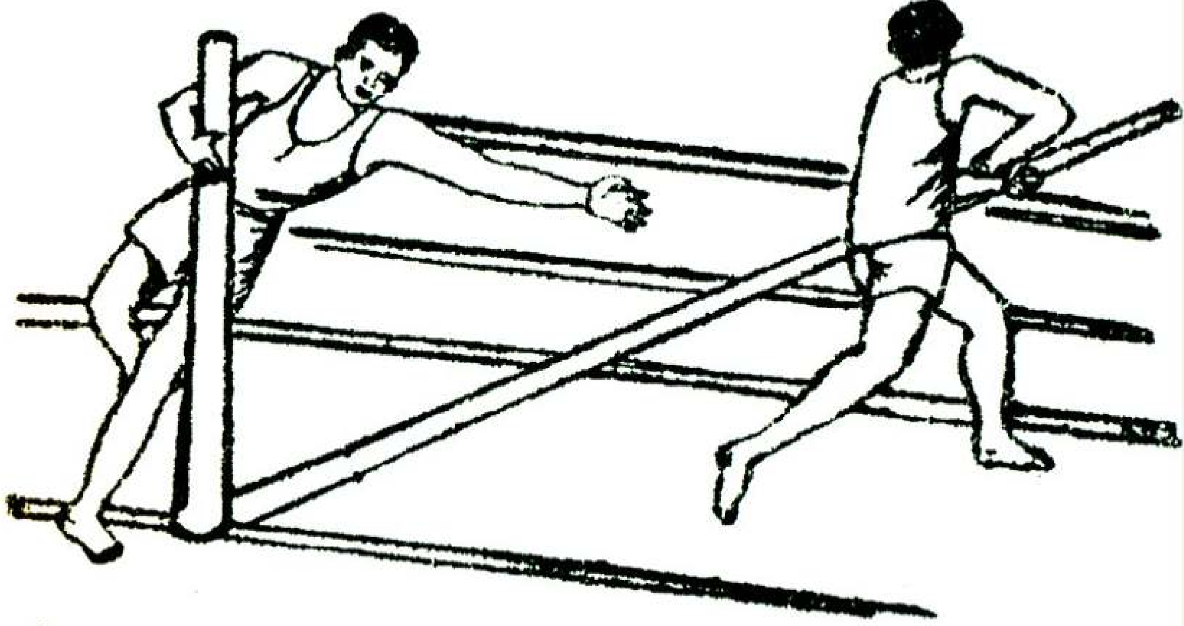
இது கொஞ்சம் கஷ்டம்போல் தோன்றினாலும், எளிதுதான். வேகமாக ஓடிவருபவர், உடனே கீழே முன்புறமாகக் குனியும்போது உடல் சமநிலை இல்லாமல் போய்விடும். உடல் சமநிலை இல்லாவிட்டால் நடுக்கோட்டை மிதித்து விட நேரிடும். அல்லது வேறு ஏதேனும் தவறிழைத்துவிடவும் கூடும்.

ஆதலால், மிகவும் சாமர்த்தியமாக இந்த ஆட்ட முறையைப் பின்பற்றி ஆட வேண்டும். பயிற்சி செய்யும் பொழுதே வேகமாக ஓடி திடீரென்று நிற்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு பழகிய பின் வேகமாக ஓடி வந்து நிற்கும் பொழுதே சற்று முன்புறமாகக் குனியக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிக் குனியும் பொழுது ஒரு கோட்டைப் போட்டுக் கொண்டு அதனைக் கடக்காமல் அதற்கு முன்னாலேயே நின்றுவிட கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, முன்புறமாகக் குனிந்து தொடுகின்ற ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விரட்டித் தொடுகின்ற வேகத்திலும் யூகத்திலுமே வெற்றியானது கண்ணெதிரே காடசியளிக்கும் என்றாலும், விரட்டித் தொட்டுவிட்டு, ஓடுகின்ற பொழுது அடிக்கடி கோட்டைக் கடந்துவிட்டால், கைக்கு கிடைத்தது வாய்க்குக் கிடைக்காமல் போகும் என்பார்களே, அதுபோல வெற்றியும் போய்விடுமே!

அதனால், இனிவரும் அடுத்த பகுதியில், தப்பி ஓடும் வசதிகளையும், தந்திர முறைகளையும் அறிந்து கொள்வோம்.





7. தப்பி ஓடும் தந்திர முறைகள் (Running Skills)

திட்டமிட்டு விரட்டுகின்ற குழுவினருக்கிடையே, சுற்றிவளைக்கப்பட்டதோர் ஆடுகள எல்லைக்குள்ளே தொடப்படாமல் தப்பித்து ஓடுகின்ற ஆட்ட முறையானது மிகவும் சாமர்த்தியமான கலைதான்.

விரட்டிக் கொண்டு வருகின்ற ஆட்டக்காரருக்கு இப்படித்தான் ஓட வேண்டும், இப்படித்தான் திரும்ப வேண்டும், கோடுகளை மிதிக்கக் கூடாது. கடக்கக் கூடாது என்பன போன்ற விதிமுறைகள் மிகவும் கடுமையானதாக அமைந்திருக்கின்றன. ஆனால் தப்பி ஓடுவோருக்கு ஒரே ஒரு கட்டுப்படுத்தும் விதிமுறைதான் உண்டு.



அதாவது, எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் எல்லைக் கோட்டை கடந்து வெளியே போய்விடக் கூடாது என்பதுதான். ஆக ஒரு ஓட்டக்காரர் ஓடுவதற்கு முழு சுதந்திரம் உண்டு என்றாலும், அவ்வாறு ஓடுவது சுலபமானதா என்றால், இல்லை என்றே சொல்லலாம்.

விருப்பம்போல் ஆடுகளத்திற்குள்ளே ஓடுகின்ற முறையை மறந்துவிடுவோம். விரட்டுகின்றவர்களிடம் இருந்து தப்பித்துக் கொள்கின்ற தந்திர முறைகளையும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

1. ஆடுகளத்திற்குள்ளே மூவர் மூவராகத்தான் உள்ளே சென்று ஆட வேண்டும். அவ்வாறு உள்ளே வருகின்ற மூன்று ஓட்டக்காரர்களும், ஒரே இடத்தில் சேர்ந்து நின்று கொண்டிருக்கக் கூடாது; ஆடுகளத்தில் ஆங்காங்கே தனித்தனியாக பரவலாக இருப்பதுபோல் நின்று தயாராக இருக்க வேண்டும்.

2. அப்பொழுதுதான், விரட்டுகின்றவரிடமிருந்து தப்பித்து ஓடிவிட வசதியாக இருக்கும். ஒருவர் அருகில் ஒருவர் நின்று கொண்டிருந்தால், திடீரென்று ஓட முயலும்போது இடித்துக் கொள்ளவும், வழி தடுமாறவும் இடநெருக்கடி ஏற்படவும் போன்ற அசௌகரியங்கள் உண்டாகி, அதனால் சிக்கிக்கொள்ள நேரிடும்.

இத்தகைய இக்கட்டான சூழ்நிலையை ஓட்டக் காரர்கள் எந்த நேரத்திலும் தங்களுக்கிடையே ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது.

3. ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரும் உடனே (ஓடித் தப்பித்துக் கொள்ளக்கூடிய அளவில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். எந்த நிமிடத்தில் யாரை யார்

உணர்ந்து எல்லா ஓட்டக்காரர்களும், சுற்றுமுற்றும் பார்த்துக் கொண்டு சுறுசுறுப்பாக நிற்க வேண்டும். கொஞ்சம் அஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும், நம்மை விரட்டட்டுமே பார்த்துவிடுவோம் என்ற தீரசூர மனப்பான்மையில் இருந்தாலும் எளிதாக சிக்கிக்கொள்ள நேரிடும். அதனால் எதிர்க்குழுவின் வெற்றி எண் கூடிவிடுகிறது. அப்படிக் கூடும்பொழுது, தன் குழு தோல்வி முகத்தினைத் தழுவ நேர்கிறது என்பதையும் மறந்துவிடக் கூடாது.

4. சில ஆட்டக்காரர்கள் ஏமாற்றும் கலையில் (Feinting) வல்லுநராக விளங்குவார்கள். அவர்கள் கட்டங்களில் உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு இடையில் உள்ள இடைப்பட்ட இடங்களில் நின்று ஆடுவதற்காக முயலக் கூடாது.

அவர்கள் உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு அப்பால் நின்று கொண்டு, விரட்டி வரும் ஆட்டக்காரரிடமிருந்து ஏமாற்றித் தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு ஏமாற்றி ஆடுபவர்களுக்கு ஒரு சாதகமான நிலை உண்டு.

தப்பி ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள் எப்படி வேண்டு மானாலும் எந்தப் பக்கமாகவேனும் முகத்தைத் திருப்பலாம் என்பது மட்டுமல்ல. விரட்டுபவர் ஒருமுகமாகத்தானே ஓடிவரவேண்டும். இந்த சங்கடமான அவரது நிலையை, தங்களுக்கு சாதகமாக்கிக் கொண்டு ஆடுதல் சாமர்த்தியம் நிறைந்த ஆட்டமாகும்.

இப்படி ஆடுவதை, எல்லைக் கோட்டின் (Boundary Line) பக்கமாக நின்று கொண்டு, தன்னை நோக்கி வரும்போது, திடீரென்று ஒரு பக்கம் போவது போல், போக்குக்காட்டி ஏமாற்றி, அவர்களை திசைமாற்றி போகச்

செய்து தப்பித்துக் கொள்வதுடன், அவர்களது ஆட்ட நோக்கத்தையும் வீணாக்கிக் காலம் கழித்துவிட வேண்டும்.

5. அதிக தூரம் ஓடினாலும், அதிக நேரம் ஆடினாலும் களைத்துப் போகாத நெஞ்சுரம் (Stamina) உள்ள ஓட்டக்காரர்கள், இவ்வாறு ஏமாற்றி ஆடுகின்ற ஆட்டத்தை மேற்கொள்ளாமல், வேறு வழியில் ஆடினால், நன்றாக இருக்கும்.

இவர்கள், சங்கிலித் தொடர்போல உட்கார்ந்திருப் பவர்களுக்கு இடையே சுற்றி ஓடும் பாம்பின் ஓட்ட முறையை (Serpentine chain) பின்பற்றி ஓடுவதுதான் நல்ல ஆட்டத்திறனாகும். இந்த பாம்போட்ட முறையானது, விரட்டி வருபவரிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக, உட்கார்ந்திருப்பவர்களிடையே மாறி மாறி ஓடி வருவதுதான்.

இதனால் என்ன லாபம் என்றால், ஆள் அருகில் வரும்போது வேகமாக ஓடலாம். அவசியம் இல்லை யென்றால் மெதுவாக ஓடலாம். இந்த பாம்போட்ட முறையில், விரட்டி வருபவரின் வேகத்திற்கு ஏற்ப வேகத்தைக் கூட்டியும் குறைத்தும் ஓட வசதியுண்டு. இப்படி ஓடுபவரை, ஒருவரே விரட்டி வருபவராக கூடவே வந்து விரட்டவும் முடியாது. தொடர்ந்தாற்போல் கோ கொடுத்து ஆள் எழுப்பித்தான் தொடர்ந்து தொட வந்தாக வேண்டும். இதனால் அவர்களுக்குக் காலதாமதம் ஏற்படும். ஆகவே, அதிகமான நெஞ்சுரம் உள்ளவர்கள் சங்கிலித் தொடர் ஓட்ட முறையைப் பின்பற்றி ஆடலாம். ஆடவும் வேண்டும்.

6. சங்கிலி ஓட்ட முறையைப் பின்பற்றி ஓடுபவர்கள் இன்னொரு குறிப்பையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு இடையே நுழைந்து ஓடும்போது, உட்கார்ந்திருப்பவர்களின் முன் பக்கமாகவே (Face) தான் ஓட வேண்டும். அவர்கள் முதுகுப்புறம் இருக்கும் பக்கமாக (Back) நுழைந்து ஓடக்கூடாது.

அவ்வாறு நுழைவதானது, விரட்டுபவருக்கு உடனே 'கோ' கொடுத்து எழுப்ப முடியாமற் போய்விடும். இவ்வாறு தப்பி ஓடும் முறையை, ஓட்டக்காரர்கள் பயிற்சிக் காலத்தில் சிறப்பாகப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

7. விரட்டி வருபவர் வேகமாக ஓடிவரும் நிலையில் எந்த ஓட்டக்காரரும் நேராகவே ஓடித் தப்பித்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்து ஓடுவது தவறான ஆட்ட முறையாகும். விரட்டுபவர்களை அடிக்கடி கோ கொடுத்து ஆடச் செய்கின்ற நிலைக்கு ஆளாக்குவது போல, சங்கிலி ஓட்ட முறையினை ஓட்டக்காரர்கள் பின்பற்றி ஆட வேண்டும்.

8. சங்கிலி ஓட்ட முறையினைப் பின்பற்றி, உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கிடையே ஓடி ஏமாற்றி ஆடும் ஆட்டக்காரர்கள், உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கிடையே தான் ஏமாற்றி ஆடிக் கொண்டிருக்க வேண்டுமே தவிர மறந்தும் கம்பத்தின் பக்கமாகப் போய் நிற்கக் கூடாது.

கம்பத்தின் பக்கம் ஓட்டக்காரர்கள் வந்துவிட்டார்கள் என்றால், விரட்டித் தொடுபவர்களுக்குத் தொட்டு வெளியேற்றும் வேலை மிக எளிதாகக் கூட அமைந்து விடும். விரட்டுபவர்களின் நோக்கமே, கம்பத்துக்கருகில் உள்ள இடங்களுக்கு, ஓட்டக்காரர்களை ஓடச் செய்து ஒதுக்கிக் கொண்டு போவதுதான் நோக்கமாக இருக்கிறது என்பதையும் ஓட்டக்காரர்கள் மறந்துவிடக் கூடாது.



ஆகவே, முடிந்தவரை, திரும்பும் இடமான கம்பத்தின் பகுதிகளுக்குப் போகாமல், இடைப்பட்ட பகுதிகளிலே ஏமாற்றும் வேலையைச் செய்து ஆட வேண்டும்.

9. ஒரு குழு என்றால், அதில் திறமையுள்ள ஆட்டக்காரர்களும் இருப்பார்கள். சற்று மந்தநிலையுள்ள ஆட்டக்காரர்களும் இருப்பார்கள். குழு வெற்றி பெற வேண்டுமானால், அதிகத் திறமைக்கும் மந்த நிலைக்கும், இடைப்பட்ட நிலையில் இருந்து ஆடினால்தான் முடியும். சுமாரான ஆட்டக்காரர்களை வைத்துக் கொண்டு சமாளித்து ஆடுவது சாமர்த்தியமான வேலைதான்.

இங்கு ஒரு முக்கியமான குறிப்பை நாம் கவனித்தாக வேண்டும். சுமாரான ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழந்தாலும் அல்லது சிறந்த கெட்டிக்காரரான ஆட்டக்காரர் தொடப்பட்டு வெளியேற்றப்பட்டாலும் எதிர்க் குழுவிற்கு ஒரு வெற்றி எண் கிடைக்கும் என்பது தானே உண்மை நிலை. ஆக, யாரும் குறைந்த நேரத்தில் வெளியேற்றப்படாமல் ஆட வேண்டும் என்பதைத் தான் இங்கே முக்கியமான குறிப்பாகக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையான சுமாரான ஆட்டக்காரர்கள் சீக்கிரம், தொடப்படாமல் இருக்க, கெட்டிக்கார ஆட்டக்காரர்கள் ஒரு சில தந்திர ஆட்ட முறையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சுமாரான ஆட்டக்காரர்களையே முதலில் தொட்டு வெளியேற்ற விரட்டும் குழு முயற்சி செய்யும். அவ்வாறு அவர்கள் முயற்சி செய்யும்போது, தங்கள் குழு சுமாரான ஆட்டக்காரருக்கும் ஓடி விரட்டுபவருக்கும் இடையே

ஓடியோ அல்லது ஓடி விரட்டுவோருக்கு அருகாமையில் சென்றோ அந்தத் தாக்குதலைத் தங்கள் மேல் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்படிச் செய்யும்போது, சுமாரான ஆட்டக் காரர்கள் தப்பித்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பேற்படுகிறது. ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும் முடிகிறது. ஓர் விரட்டுபவர் வேறொருவரை விரட்ட நேரும்போது, அவர்களுக்குக் காலதாமதம் ஏற்படவும் வழிவகுத்துத் தருகிறது.

10. சங்கிலி ஓட்ட முறையில், ஓடித் தப்பித்துச் செல்பவர்கள் நடுக்கோட்டை ஒருபுறமாக ஒட்டினாற் போல் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, மறுபுறமாகத் துரத்திக் கொண்டு வருபவர்கள், தங்கள் கை எட்டுகின்ற அளவுக்கு நீட்டித் தொடவும் முயற்சி செய்வார்கள். அத்தகைய சமயங்களில், ஓட்டக்காரர்கள் உடனே குனிந்து, கைபடாமல் தப்பித்துக் கொள்ளும் திறமையையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

11. ஒரு ஓட்டக்காரரையே குறி வைத்து விரட்டித் தொடுவதற்காக, எதிர்க் குழு மேற்கொள்ளும் முயற்சியில் இடையே புகுந்து அவர்களது முயற்சியை திசை திருப்பும் முறையையும் மேற்கொண்டும் ஆடலாம்.

12. ஆடுகின்ற ஆடுகளத்தின் தரையானது வழுக்கலாக இருந்தாலும், அடிக்கடி வழுக்கிவிழ நேரிடலாம். அப்பொழுது காலை ஊன்றி கவனமாக ஓட வேண்டும். அவசரப்படாமல் நிதானமாக ஓட வேண்டும்.

ஆடுகளத்தின் தரை மிருதுவாக சற்று மணற் பரப்புள்ளதாக அமைந்திருந்தால், ஓட்டக்காரரின் வேகத்தை மிகுதியாக்காமல் கட்டுப்படுத்தும். அப்பொழுது அதற்கேற்ப, ஓடிட வேண்டும்.

சில சமயங்களில் ஆடுகளத்தின் தரையானது கடினமானதாக அதாவது கட்டாந்தரையாக அமைந் திருக்கும். அப்பொழுது வேகமாக ஓடுகின்றவர்களுக்கு நினைத்த உடன் ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத தன்மையில் இருக்கும். அப்பொழுது நிதானமாக ஓடவேண்டும்.

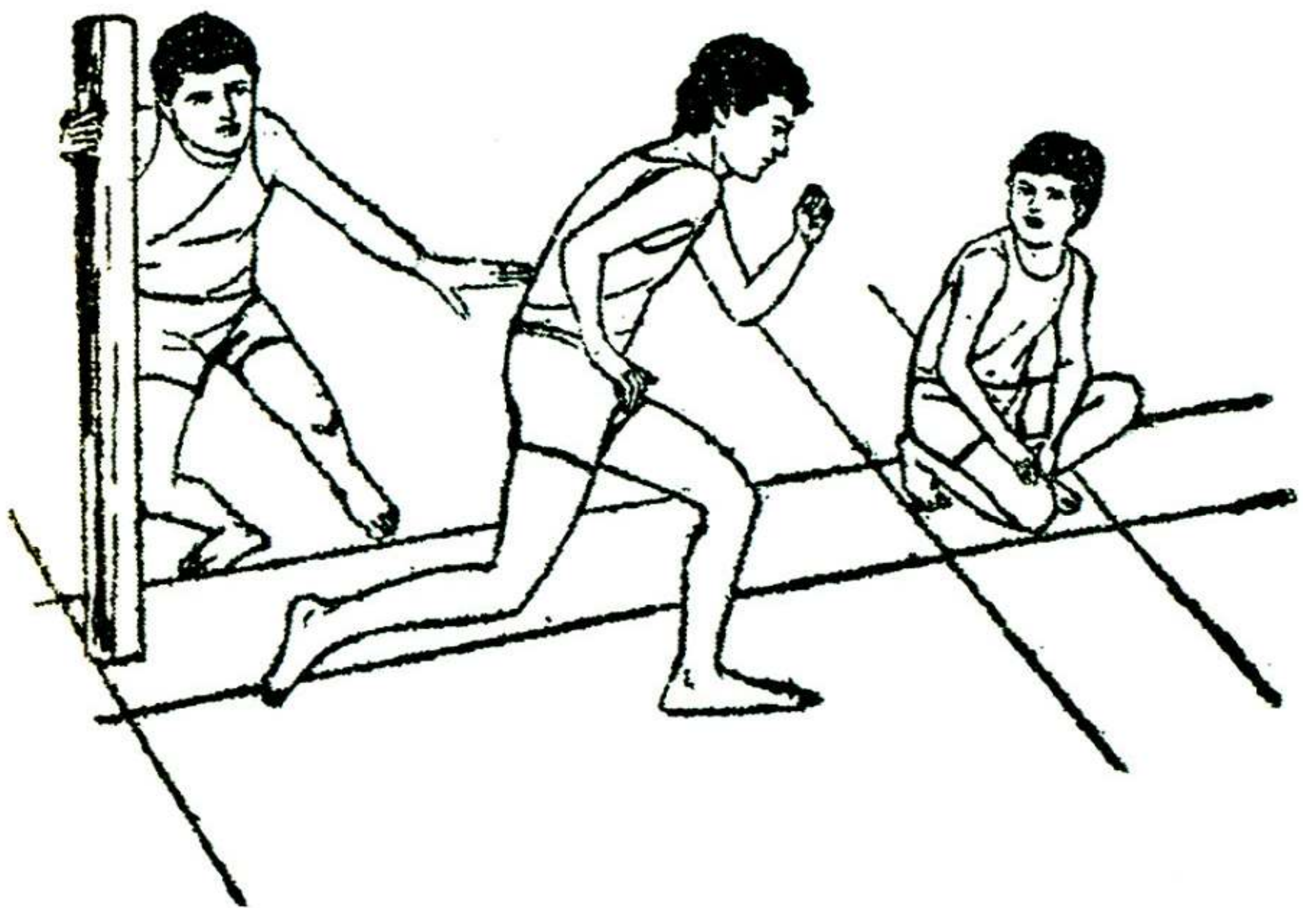
13. எந்த ஓட்டக்காரரும், விரட்டுகின்ற குழுவின் விரட்டும் தந்திர முறைக்கேற்பவே தனது ஓட்ட முறையை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு ஓட வேண்டும். அதுவே அவர்களுக்கு வெற்றிகரமான ஆட்ட முறையாகவும் அமைந்துவிடும்.

14. விரட்டுகிறவரின் நோக்கம் எதுவாக இருக்கும் என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்துகொண்டு, ஆட வேண்டியது அறிவுடையோர்க்கு அழகாகும். முன்னுணரும் அறிவு இல்லாத ஆட்டக்காரர்கள் வெகு விரைவில் வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

அதனால் ஒரு ஓட்டக்காரர் சுறுசுறுப்பு உள்ளவராக, கண்ணோட்டம் நிறைந்தவராக, சிறந்த முடிவெடுக்கக் கூடியவராக, எதையும் விரைந்து செயல்படுத்துபவராக அஞ்சா நெஞ்சுடையவராக இருக்க வேண்டும். இதனால்தான், ஆட்டக்காரர் என்பவர் உடலாலும் மனதாலும் திறம் நிரம்பியவராக இருக்க வேண்டும் என்று ஆட்ட வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

பொறுப்புள்ள ஆட்டக்காரர் என்பவர் யார் என்றால், தன்னுடைய கடமையை சரிவரச் செய்கின்றவர் மட்டும் அல்ல. விதிகளை மீறி செய்யத் தகாதவைகளையும் செய்யாமல் இருக்கின்றவரே பொறுப்பு வாய்ந்த ஆட்டக்காரர் ஆவார்.

◎◎◎



8. ஆட்டத்தின் நுணுக்கமும் அதற்கான பயிற்சிகளும்

கோகோ ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுகின்ற ஆட்டக்காரர்களுக்கு இன்றியமையாத தேவைகள் வலிமையான உடல்; வற்றாத நெஞ்சுரம் (Stamina); விரைவோட்டம் (Speed); உடனே செயல்படும் திறனூக்கம் (Quick Reaction); இத்தனையும் ஏனென்றால், குறுகிய எல்லைக்குள்ளே எதிர் ஆட்டக்காரரை விரட்டித் தொட அல்லது விரட்டப்படும் பொழுது தப்பித்துக் கொள்ளத்தான்.

'ஏதோ இப்படியும் அப்படியும் ஓடி சமாளித்து விடலாம்' என்ற எண்ணத்தில் நம்பிக்கை வைத்துக் கொண்டு ஆடுவதற்குச் சென்றுவிட்டால், அரை

நிமிடத்திற்குள்ளே கால்கள் ஆட்டங்கண்டுவிடும். மேல் மூச்சு வாங்க, மேனியெல்லாம் வலிப்பதுபோல் உணர, நிற்கவே இயலாத அளவுக்குக் களைத்துப் போய் விடுகின்ற தன்மையிலே தான் கோ கோ ஆட்டத்திலே நேர்ந்துவிடுகிறது.

அதனால், கோ கோ ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் நினைவுகளில் கொண்டிருக்கின்ற தவறான எண்ணத்தை முதலில் துடைத்தெறிந்துவிட வேண்டும். 'கோ கோ போட்டி நடக்க ஒரு வாரம் இருக்கிறதென்றால், அதற்கு முன் ஆடுகளத்திற்கு வந்து பயிற்சி செய்துவிட்டால் போதும். முன்னர் கற்றுக் கொண்ட திறன் நுணுக்கங்கள் (Skills) எல்லாம் எளிதாக வந்துவிடும்' என்று நினைத்தவாறு பயிற்சி செய்ய முயல்பவர்களே அதிகம் பேர் இருக்கின்றார்கள்.

இந்த நினைவிலே, ஆடுகளத்தின் பக்கமே வராதவர்கள் அதிகம். இத்தகைய செயல்களின் விளைவானது, முன்னேறி வருகின்ற ஆட்டக்காரர்களின் திறன்களை முனை மழுங்கிய கத்தி போல, ஆக்கி விடுகின்றன. அதனால், ஒருவித நற்பயனும் ஏற்படாமலே தான் போகின்றன. கற்ற கலை நுணுக்கங்கள் தேவையான நேரத்திற்குக் கை கொடுக்காமல் போனால், அவ்வாறு முயற்சி செய்து கற்றதனால்தான் என்ன பயன்? இதனை கோகோ ஆட்டக்காரர்கள் உணர வேண்டும். உடலைத் தொடர்ந்து பண்படுத்துகின்ற பயிற்சிகளுடன், கட்டாகவும், கவினாகவும் வைத்திருக்கப் பழக வேண்டும்.

'நீண்ட தூரம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறேனே! இது போதாதா எனக்கு? எனது நெஞ்சுரம் இந்தப்



போட்டிகளுக்குப் போதுமானது' என்று நொண்டி சமாதானத்துடன் ராஜநடை போடுபவர்களும் இருக்கிறார்கள். நெடுந்தூரம் ஓடிப் பழகும் ஆட்டக் காரர்கள் ஒரு குறிப்பினை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

நெடுந்தூர ஓட்டம் என்பது வேறு. அதற்குரிய ஓடும் முறையும் வேறு. ஓடத் தொடங்கிவிட்டால் நிற்காமல், சீராக, நிதானமாக ஓடிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும் என்பது நெடுந்தூர ஓட்டத்திற்குரிய இயல்பாகும். கோ கோ ஓட்டம் அப்படிப்பட்டது அல்லவே!

வேகமான ஓட்டம் திடீர் பிரேக் போட்டதுபோல உடனே நின்றுவிடுவது, பிறகு முன்னர் ஓடிய வேகத்தைப் போல புறப்படுவது, ஓடிக் கொண்டிருக்கும் போதே திடீரென்று கட்டத்துக்குள் உட்காருவது, பிறகு அதே வேகத்தில் எழுந்து ஓடுவது, ஓடிக் கொண்டே யிருக்கும் போது திரும்புவது, திசை மாற்றுவது, குனிந்தவாறு ஓடுவது, திடீரென்றுத் திசை மாறும்போது உடல் எடையை ஒரு காலிலிருந்து இன்னொரு காலுக்கு மாற்றியவாறு ஓடுவது, நிற்றல், உட்காருதல் போன்ற செய்கைகள் வேறுவிதமான முறைகளாக இருக்க வில்லையா!

ஆகவே, கோகோ ஆட்டத்திற்குரிய ஓட்ட முறைகளுக்காகத்தான் பயிற்சிகள் அமைய வேண்டுமே தவிர, நெடுந்தூர ஓட்டத்தினால் நிகழ்ந்திடும் நெஞ்சுரம் போதிய பயனை அளிப்பதில்லை. சீரான ஓட்டத்திற்கும், சுறுசுறுப்பாக ஓடி இயங்குதற்கும் அதிக வேற்றுமைகள் உண்டு. அதற்கு, கோகோ ஆட்டக்காரருக்கென்று உள்ள சில சிறப்பான குணாதிசயங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இத்தகைய குணாதிசயங்களை வளர்த்துக் கொள்வது உடலைத் தங்கள் வசம் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது போலவே, மனதையும் தங்களது லட்சிய நோக்கிற்குள் ஆட்படுத்திவிட வேண்டும். அவ்வாறு செய்துவிடுவதானது, விரைவாக செயல்படவும், நேரம் கிடைக்கும் பொழுது ஓய்வெடுத்து விரைவாகக் களைப்பினை நீக்கி விட்டு, மீண்டும் விரைவாக உட்கார ஓட ஆயத்தமாகிக் காரியங்கள் ஆற்றவே. இவ்வாறு செய்வது நல்ல பயிற்சிக்கும் பழக்கத்திற்கும் பிறகே பெறக்கூடிய திறன் நுணுக்கமாகும்.

வலிமையான கால்கள் இந்த ஆட்டத்திற்கு மிக அவசியம் என்ற உண்மை நமக்கு சொல்லாமலே விளங்குகிறது. அதற்கான பயிற்சிகளை மூன்று நிலையில் செய்ய வேண்டும் என்று ஆட்ட வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

கோகோ ஆட்டத்தைக் கற்றுக் கொண்டு, அவற்றிற்கான திறன் நுணுக்கங்களை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சிக்கின்ற காலம் பயிற்சிக் காலமாகும். நல்ல ஆட்டக்காரர் என்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, ஒரு குழுவில் சேர்ந்து கொண்டு, ஆடத் தொடங்கிய உடன்தான், ஆட்டக்காரர்கள் திறன் நுணுக்கங்களை மறந்துவிட்டு, தங்களையே 'பெரிய ஆட்களாய்' நினைத்துக் கொண்டு திரிகின்றார்கள். தன்னை நினைத்து தருக்கித் திரிவது தலைக்கனத்திற்குக் கொண்டு வந்து, தறுதலையாக்கிவிடும். ஆட்டத்தை நினைத்து, அதன் திறனை மிகுதியாக்கிவிட நினைப்பதே, அறிவுடையார்க்கு அழகாகும்.

எனவே, போட்டிக்கு அல்லது ஆடத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் அன்றாடம் தொடர்ச்சியாக செய்து

கொண்டு வரும் பயிற்சிகள்; ஆட்ட நேரத்திற்கு அரை மணி அல்லது முக்கால் மணி நேரம் செய்து கொள்கின்ற பதப் பயிற்சிகள்; போட்டி முடிந்த பிறகு, தொடர்ந்தாற் போல் வேறு பல விருப்பமான விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு உடல் தரநிலையை, திறநிலையை மிகுதிப்படுத்திக் கொண்டு வருதல் என மூன்று நிலைகளில் ஒரு ஆட்டக்காரர் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டால்தான் திறன் நுணுக்கம் வளர்பிறையாகும். இல்லையேல் அடிக் கரும்பைத் தின்னத் தொடங்குபவர் நிலையையே அடைவார்.

உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும் பொழுது, முன் கூட்டியே திட்டமிட்டு, கைகள், அடிவயிறு, இடுப்புப் பகுதி, கால்கள் இவற்றிற்கு அதிக சக்தியைத் தருகின்ற பயிற்சிகளாகத் தேர்ந்தெடுத்து, அதனை 10 லிருந்து 20 நிமிடங்கள் வரை செய்து கொண்டு வரலாம்.

1. மல்லாந்து படுத்து எழுந்து முன் பாதங்களைத் தொடுதல். (20 முறை)

2. கைகளைக் கோர்த்தபடி படுத்திருந்து, கால்களைத் தூக்காது முன்போல் எழுந்து வலது முழங்கையால் இடது முழங்காலைத் தொட்டுவிட்டு முன்போல் படுத்துக் கொள்ளுதல். அதேபோல் மீண்டும் எழுந்து இடது கையால் வலது முழங்காலைத் தொடுதல் (20 தடவை).

3. கயிறு தாண்டிக் குதித்தல் (Rope Skipping) 5 நிமிடங்கள்.

4. பந்தை தலைக்குமேல் கொண்டு சென்று வீசுதல் (30 முறை).

5. கம்பியில் தொங்கி உடலை மேலே தூக்குதல் (Pull Ups) 2 முறை.

6. சாதாரண தண்டால் போடுதல் (10 தடவை).

7. பக்கவாட்டிலே வேகமாக ஓடுதல் (Sideward Running).

8. நீண்ட தூரம் ஓடிப் பழகுதல்.

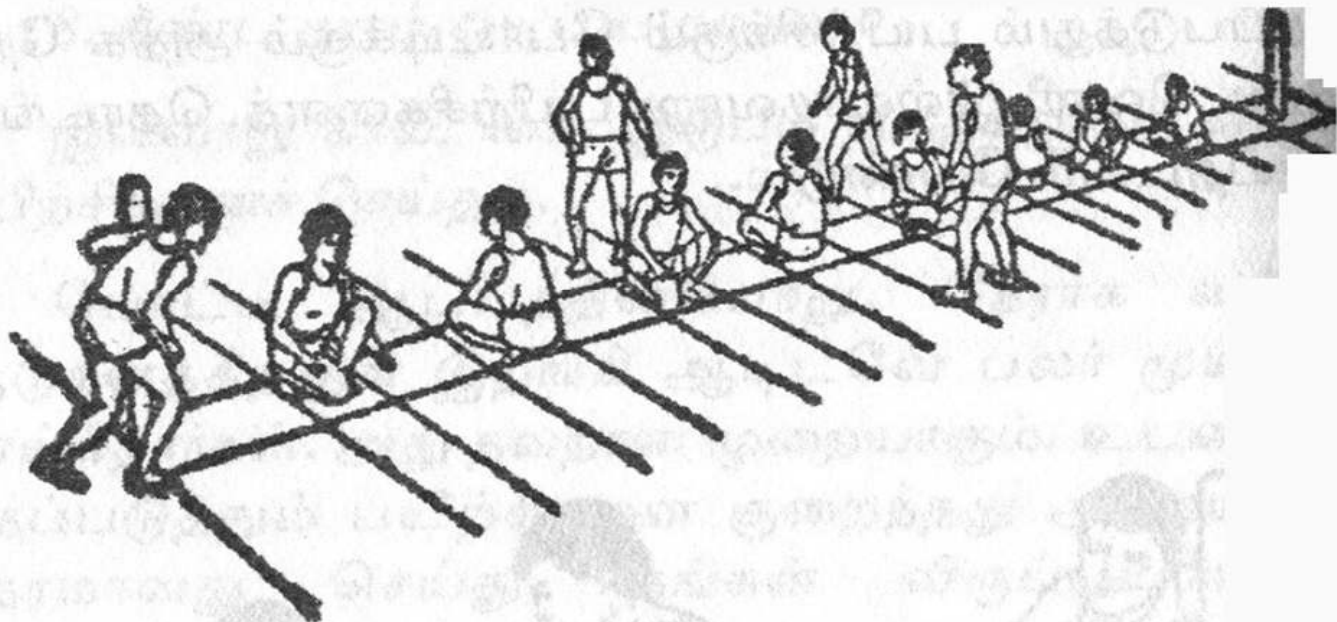
இவ்வாறு கால், கை, இடுப்பு பகுதிகளுக்கு ஏற்ற பயிற்சிகளைச் செய்தல்.

போட்டி ஆட்டத்தின்போது, நேராக வந்து ஆடுகளத்திற்குள் இறங்கி ஆடிடவே பலர் முயற்சி செய்கிறார்கள். அது தவறான முறையாகும். உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளை குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது செய்து, தங்கள் விருப்பம்போல் உறுப்புக்கள் இயங்குதற்கேற்றவாறு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

பொதுவான பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளைச் செய்த பிறகு, கோகோ ஆட்டத்திற்கென்று உள்ள சிறப்பான பயிற்சிகளையும் தொடர்ந்து செய்திட வேண்டும்.

தனது பாங்கருக்குக் கோ கொடுப்பது போன்ற பாவனையில் ஓடி நின்று குனிந்து தருதல்; கம்பத்தைப் பிடித்துத் தாவி எதிரியைத் தொடுவதுபோல செய்து பார்த்தல் (pole Dive); வேகமாக ஓடிக் கம்பத்தைப் பிடித்து மறுபுறம் திரும்பி வருதல் (Pole Turning); குறுக்குக் கட்டங்களுக்கிடையே பதுங்கிப் பதுங்கி ஓடுவதுபோல ஓடிப் பார்த்தல் (Moving in Cross Lane); உட்கார்ந்திருப் பவர்களுக்கு இடையே தொடப்படாமல் ஓடுவது போல, அதே பாவனையில் பக்கவாட்டில், சங்கிலி ஓட்ட முறையில் ஓடிப்பார்த்தல்.

இவ்வாறு ஆட்ட நுணுக்கத்திற்கான திறன்களையும் பதப்படுத்தும் பயிற்சியின்போது செய்து பழகி, உடலை போட்டியின்போது சுலபமாக வலியின்றிப் பயன் படுத்திக்கொள்ள ஆட்டக்காரர்கள் முயல வேண்டும். பதப்படுத்தும் பயிற்சிக்கும் போட்டிக்கும் அதிக நேர இடைவெளி இல்லாதவாறு பயிற்சிகளைத் தொடங்கி செய்திடவும் வேண்டும்.



9. போட்டியில் பங்கு பெறுவோருக்குப் பயனுள்ள குறிப்புக்கள்

கோகோ ஆட்டத்திற்குரிய விதிமுறைகளையும், ஆடுவோருக்குரிய அடிப்படைத் தகுதிகளையும், ஆடுகின்ற முறைகளையும் இதுவரை தெரிந்து கொண்டோம். எவ்வளவுதான், விதிமுறைகளை செவ்வனே தெளிவுறத் தெரிந்து வைத்திருந்தாலும் போட்டியில் பங்கு பெறுகின்ற சமயங்களில், ஆடுகின்ற அவசரத்திலும் ஆவேசத்திலும் மறந்து போய் விடுவதும் உண்டு.

தவறு நேர்கின்ற தருணத்தில் நடுவரானவர் விசில் ஊதித் தடுத்து நிறுத்தி, போகின்ற திசையை மாற்றித்

திருப்பி அனுப்பி, உற்சாகமாக விரட்டிப் போகின்ற உணர்வினைத் தவிர்த்து விடுவதும் உண்டு. அத்தகைய நிலை ஓரிரு முறை நேர்ந்தால், பரவாயில்லை என்று சமாளித்துக் கொள்ளலாம். அடிக்கடி நேர்ந்துவிடுமாயின், அது ஆட்டத்தின் போக்கையே மாற்றிவிடும். ஆடுகின்றவரின் வேகத்தையும் உற்சாகத்தையும் ஓட்டிவிடும் என்பதால், போட்டியில் பங்கு பெறுவோர், போட்டியின்போது செய்கின்ற தவறுகளையும், அவற்றைத் தவிர்த்து ஆடுகின்ற விதிகளையும் கீழே தந்திருக்கின்றோம்.

1. கோகோ ஆட்டம் மிகவும் வேகமான ஆட்டம், விரைவுடன் சுறுசுறுப்புடன் ஆடுகின்ற ஆட்டம். குறைந்த ஆட்ட நேரத்திற்குள் அதிக எண்ணிக்கையில் எதிராட்டக்காரர்களைத் தொட்டு ஆட்டமிழக்க வைப்பதற்காக முயல்கின்ற ஆட்டம். ஆகவே, இதில் மெதுவாக நடப்பதோ, ஓடுவதோ, மெதுவாக விரட்டுவதோ என்பதெல்லாம் இருக்கக் கூடாது.

விரைவான ஓட்டம், விரைவான சிந்தனை, விரைவான செய்கை அனைத்தும் தேவை என்பதை ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் உணர்ந்து, அதற்கேற்ப தயார் நிலையில் சென்று போட்டியில் பங்கு பெற வேண்டும்.

2. விரட்டுபவர் உட்கார்ந்திருக்கின்ற சதுரக் கட்டத்தின் அளவு 30 செ.மீ. X 30 செ.மீ. என்பது உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்ததுதான். நடுக் கோட்டினைத் தொடுவதுபோல உட்கார்ந்திருக்கக் கூடாது. நடுக்கோட்டைத் தொடாமல் தான் உட்கார வேண்டும்.

கட்டத்திற்குள் சரியாக உட்காராமல் இருந்தால் என்ன என்று கேட்கலாம். சரியாக உட்காராமல் இருக்கும் பொழுது கோ கொடுக்கப்பட்டால், அந்த நேரத்தில் எழுந்து ஓட வேண்டியிருக்குமே! தவறாகத் தொடங்கி விட்டால், நினைத்த இடம் நோக்கி எப்படி சரியாக ஓட முடியும்?

அத்துடன் அல்லாமல், சரியாக உட்கார்ந்திருக்கா விட்டால், சட்டென்று எழுந்து ஓடமுடியாத சங்கட நிலையில்தான் இருக்க வேண்டி இருக்கும். அதனால் தான், உட்கார, எழ, ஓட என்பதற்காக, கட்டத்திற்குள் ஒழுங்காக, அழகாக, சரியாக அமர்ந்திருக்க வேண்டியது மிகமிக முக்கியமாகும்.

3. ஓடி விரட்டுபவராக (Active chaser) விரட்டிக் கொண்டிருப்பவர், உட்கார்ந்திருப்பவருக்குக் கோ கொடுக்க விரும்பினால், அவர் உட்கார்ந்திருக்கும் கட்டத்தைக் குறிக்கின்ற குறுக்குக் கோடுகளைக் (Cross Lane) கடந்து வந்துவிடாமல், அவைகளுக்கு இந்தப்பக்கம் இருந்தேதான் கோ கொடுக்க வேண்டும்.

உட்கார்ந்திருப்பவருக்குப் பின்புறமுள்ள குறுக்குச் கோட்டினைக் கடந்து வந்துவிட்டால், அவரைக் கடந்து வந்துவிட்டதாகத்தான் அர்த்தம். அதற்குப் பிறகு அவருக்கு கோ கொடுக்கும் உரிமையை அவர் இழந்துவிடுகின்றார். அவ்வாறு கடந்து போகாமல், ஓட்ட நேரத்தில் ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு, கோ கொடுத்திட வேண்டும்.

குறிப்பு: இந்தக் குறுக்குக் கோட்டு நினைவை பலர் ஆட்ட நேரத்தில் மறந்துவிட்டு, ஆட்ட வேகத்தில் கோட்டைக் கடந்த பிறகு கோ கொடுக்க, நடுவர் அதைப்

பார்த்தவுடன் விசிலை ஊதி, அவரை அடுத்து உட்கார்ந்திருப்பவரை நோக்கி ஓடச் செய்ய, இவ்வாறு தாமதப்படுத்திவிடுவது மட்டுமல்லாமல், ஆட்ட வேகத்தையும் குறைத்து விடக்கூடும்.

இந்த உண்மையை பலர் புரிந்து கொள்ளாமல், வேண்டுமென்றே நடுவர் விசில் ஊதுகிறார் என்று சிலர் கூறுவதும்; நடுவருக்கு ஊதவே தெரியவில்லை என்று குறை கூறிப் பேசுவதையும் ஒவ்வொரு போட்டி ஆட்டத்திலும் கேட்கலாம். இதுபோலவே சில நேரங்களில், குழுக்களை அழைத்துக் கொண்டு வந்திருக்கும் குழு பயிற்சியாளர்களும், குழு மேலாளர் களுமே பேசுவதுண்டு.

இந்த நிலை ஏற்படாமல், கோ கொடுப்பவர் எச்சரிக்கையாக இருந்து கோ கொடுக்க வேண்டும்.

4. தன்னால் முடியாத நிலையில்தான், உட்கார்ந்திருப் பவருக்கு கோ கொடுத்து எழுப்ப வேண்டியிருக்கிறது என்பதை ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் அறிவார்கள்.

அவ்வாறு உதவக்கூடிய நிலையில் எழுப்பிவிடும் போது, நாம் எச்சரிக்கையுடன் எழுப்ப வேண்டும் என்பதைத்தான் நாம் நன்றாக உணர்ந்து கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

ஒரு சிலர், எதிராட்டக்காரரை எப்படியாவது தொட்டுவிட வேண்டும் என்ற ஆவேச உணர்வில், திடீரென்று வந்து, உட்கார்ந்திருக்கும் தன் பாங்கர் மீது விழுந்து எழுப்பிவிடுவதுண்டு.

வேறு சிலர் அவரைத் தூக்கி எறிவது போல கீழே கை கொடுத்து வெகு வேகமாக தூக்கி விடுவதும் உண்டு.

அவ்வாறு எழுப்பப்படுபவர்கள் தனது சமநிலை இழந்து, தட்டுத் தடுமாறி கீழே விழுந்து புரண்டு அல்லது விழப் போய் சமாளித்து எழுந்து ஓட முயல்வதும் உண்டு. இவ்வாறு செய்வது தங்கள் குழுவைத்தான் பாதிக்கும் என்று புரியாமலே பலர் செய்கின்றார்கள்.

இன்னும் சிலர், படாரென்று முதுகில் அறைந்து எழுப்புவார்கள். வேறு சிலர், காலால் உதைத்து எழுப்புவார்கள். இவற்றையெல்லாம் தவிர்த்து, கோ கொடுப்பதும் ஆளைத் தொடுவதும் ஒன்றாக இருப்பதுபோல், மிக சாதுர்யமாகத் தொட வேண்டும். வலிந்து தள்ளக் கூடாது.

5. சதுரக் கட்டத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கும், தனக்கு விரட்டும் வாய்ப்பு எப்பொழுது கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்ற தயார் நிலையிலே தான் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். அத்தகைய நினைவுடன் உட்கார்ந்திருப் பவர்கள், சற்று பதட்டத்துடனும் படபடப்புடனும் அமர்ந்திருப்பது இயற்கைதான்.

அந்த சமயத்தில் தனக்கு முன்னால் ஓட்டக்காரர் ஒருவர் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் நிற்கும் பொழுது ஓடி வருபவர் தனக்குத்தான் கோ கொடுப்பார் என்பதும் இயற்கைதான். அதனால், தன்னருகில் வரும்போதே, உட்கார்ந்திருப்பவர் எழுந்து ஓடி விரட்டிட முயல்வதும் அதிகமாக அதாவது சாதாரணமாக நடைபெறுகின்ற நிகழ்ச்சிதான்.

ஆனால், பதட்டத்தை உண்டாக்குகின்ற அந்த சமயத்தில்தான் பொறுமையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் (தனக்கு) கோ

கிடைப்பதற்கு முன், உட்கார்ந்திருக்கும் இடத்தை விட்டு எழவோ அல்லது எழுவது போல் கொடுக்கின்ற அசைவோ இருக்கக் கூடாது.

அவசரப்பட்டு அசைந்தால், அது கோ கொடுக்கப் பட்டது போன்ற நிலைமையை உருவாக்கும். அந்த சமயத்தில் ஓட்டக்காரர் மறுபுறம் வர ஓடி விரட்டுகின்றவர்களிடமே சிக்கிக் கொள்கின்ற நிலையும் ஏற்படலாம். ஆகவே உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும், தனக்குக் கோ கிடைக்கின்ற நேரம் வரை காத்திருந்தே, பிறகு எழுந்தோட வேண்டும். கம்பத் தருகில் உட்கார்ந்திருக்கும் முதல் கட்ட ஆட்டக்காரருக்கு இது முற்றிலும் பொருந்துவதாகும்.

கோ கிடைக்காமல் கட்டத்தை விட்டு எழுகின்ற தன்மை தவறான ஆட்ட முறையாகும்.

6. கோ கிடைக்கப் பெற்றவுடன் எழுந்து ஓடுகின்ற ஆட்டக்காரர், உடனே திரும்பி எந்தப்பக்கம் போகிறோம் என்பதை அசைவின் மூலம் காட்டிக் கொண்டு விடக் கூடாது. அப்படி எந்தப் பக்கம் போகிறார் என்பது தெரிந்துவிட்டால், ஓட்டக்காரர்கள் உடனே அந்தப் பக்கம் போவதுபோல ஒரு போக்கு காட்டிவிட்டு, வேறுபக்கமாக ஓடி தப்பித்துக் கொள்வார்கள்.

வேறு சில ஓட்டக்காரர்கள், கடைக் கோட்டின் ஓரமாக நின்று கொண்டு இவ்வாறு ஏய்த்து விட முயல்வார்கள். அந்த ஏய்க்கும் முறையை தந்திரமாகவே இவர் சந்திக்க வேண்டுமென்றால், புத்திசாலித்தனமாக விரட்டி ஓடும் முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

அதாவது, தான் நேரே பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்ற திசையைப் பார்த்துக் கொண்டே ஓட வேண்டும்.

இரண்டு கோடுகளையும் மிதித்துக் கடந்துவிடாமல், கடைக்கோட்டுப் பக்கத்தை நோக்கி ஓடினால், ஓட்டக்காரர் ஏதாவது ஒரு பக்கம் தானே ஓட வேண்டும். அப்பொழுது எளிதாகப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். ஆகவே, அவசரப்பட்டு 'முகத்தைத் திருப்பிவிடாமல், குறுக்குக் கோடுகளுக்கிடையே (Cross Lanes) குனிந்த வாறே கைகளை ஊன்றி 'நாலு கால் பாய்ச்சல்' என்பார்களே. அதுபோல் ஓட வேண்டும்.

7. மூவர் மூவராகத் தான் எதிர்க்குழு ஓட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்குள் வருவார்கள். அந்த மூவரில், யாரை எளிதாகத் தொட்டு வெளியேற்ற முடியும் என்பதை அறிந்து, அவர்களைத் தொட முயல வேண்டும்.

மூவரில் சிறந்த ஓட்டக்காரரை முதலில் தொட முயலக் கூடாது. அவர் ஓடித் தப்பித்துக் கொண்டு நேரத்தை வீணாக்கிவிட்டால், கிடைக்கின்ற வெற்றி எண் ஒன்றாகத்தான் இருக்கும். அவரும் தொடப்படாமல் போய்விட்டால், வெற்றி எண்ணே கிடைக்காமல் கூட போய்விடலாம் அல்லவா! அதனால்தான், எளிதாகத் தொடக்கூடியவரைத் தொட்டுவிட முயல வேண்டும்.

குறிப்பு: ஒரு குழுவில் மூன்று சிறந்த ஓட்டக்காரர்கள் இருக்கின்றார்கள் என்றால், அந்த மூவரையும் முதல் மூவராக அனுப்பிவிடுவது சிறந்த குழு அமைப்பு அல்ல.

சிறந்த இரு ஓட்டக்காரரை 'முதல் மூவா முறையிலும் மூன்றாம் சிறந்த ஓட்டக்காரரை 'இரண்டாம் மூவர்' முறையிலும் சேர்த்து அனுப்ப வேண்டும் அப்பொழுதுதான், அதிக வெற்றி எண்கள் எதிர்க் குழுவிற்குக் கிடைக்காத வண்ணம் அவர்கள் ஆடி சமாளித்துவிட முடியும்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் தொடப்படும்வரை, அவரையே குறி வைத்துவிரட்டுவதுதான் அறிவான ஆட்டமாகும். அப்பொழுதுதான் அவரும் விரைவில் களைத்துப்போய் விடக்கூடும். கொஞ்ச நேரம் ஒருவரையும், பிறகு வேறொருவரையும் விரட்டிவிட்டால், தொடப்படக் கூடிய அந்த ஓட்டக்காரர் அதற்குள் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு, பிறகு மீண்டும் நன்றாக ஓடத் தயாராகி விடுவார். அதனால், ஒருவரையே குறிபார்த்து விரட்டுவதுதான் நல்ல ஆட்டமாகும்.

8. விரட்டுகின்ற வாய்ப்பு கிடைக்கின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், கம்பத்தைத் தொட்டுவிட்டு அதற்குப் பிறகு வந்துதான் அடுத்தவரைத் தொட்டு கோ கொடுக்க வேண்டும் என்றோ அல்லது சரியான வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுதுதான் கோ கொடுக்க வேண்டும் என்றோ நினைத்துக் கொண்டு, விருப்பம்போல் ஓடக்கூடாது.

அடுத்து கோ கொடுத்தால்தான், ஆளைத் தொடுகின்ற வாய்ப்பும் எளிதாகக் கிடைக்கும். வீணாக ஓடி நேரத்தை வீணாக்கிவிடக் கூடாது.

அதேபோல, ஓட்டக்காரர்களும் இந்தக் கம்பத்திற்கும் அந்தக் கம்பத்திற்கும் என்று ஓடி அசந்து போய்விடக் கூடாது. சங்கிலி ஓட்ட முறை அல்லது வேறு பல தந்திர முறைகளைக் கையாண்டு, அதிகம் களைப்படையாதவாறு ஓடிட வேண்டும்.

9. ஆட்ட நேரத்தின்போது, ஆளை விரட்டித் தொடுகின்ற வேகத்தின் உச்சக் கட்டத்தில், நேராக ஓடிப்போய் கம்பத்தைத் தொட்டுவிட்டு, மீண்டும்

கம்பத்தைத் தொட்டாலுங்கூட, கம்பக் கோடு முழுவதையும் கடந்த பிறகுதான் திரும்பி வர வேண்டும். கம்பக்கோட்டைக் கடப்பது என்பது, முழுவதும் கடந்துபோய் திரும்புவது என்பது ஒன்று. ஒரு காலை கோட்டைக் கடந்து வைத்துவிட்டு, மறு காலை தூக்கிவிட்டாலும் அது கடந்ததுபோல்தான்.

இதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, கம்பத்தைத் தொட்டுவிட்டு வர விரும்பும்போது, கோட்டையும் கடந்து விட்டு வர வேண்டும் என்று ஆடினால்தான், தவறுக்குள்ளாகாமல் ஆடலாம், இல்லையேல் அருகில் வந்து தொடும் வாய்ப்பை இழந்துபோக நேரிடும்.

10. ஓடி ஓட்டக்காரரை விரட்டுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், நடுவரின் விசில் ஒலி கேட்டதுமே, தன்னுடைய விரட்டும் நோக்கத்தை சிறிது நேரம் நிறுத்திவைத்து, உடனே நடுவரின் சைகைதனை கவனிக்க வேண்டும்.

தன்னுடைய தவறினைக் கண்டுபிடித்த பிறகுதான் அவர் விசில் ஊதினார் என்றிருந்தால், அதைத் தவிர்த்திட, அவர் என்ன சைகை காட்டுகின்றார் என்பதையும் தெரிந்து கொண்டு, உடனே தவறுக்குப் பரிகாரமாக அவர் காட்டும் திசை நோக்கி ஓட வேண்டும்.

'நடுவர் எதற்காகவோ விசில் ஊதுகின்றார். எனக்கென்ன' என்ற மனப்பான்மையில் ஓடிக் கொண்டிருந்தால், அது பயன் தராது. அப்படி ஓடி யாரையாவது தொட்டுவிட்டால் கூட, அதுவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது. தொட்டது ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத பொழுது, தொட முயற்சி செய்வதால் என்ன பயன் வந்துவிடும்? மீண்டும் வேறு திசைப்பக்கம்தானே ஓடியாக வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஓடிய நேரமெல்லாம் வீணாகித்தானே போயிற்று? அதற்குள் ஓட்டக்காரர்கள் ஓடாமல் நின்று ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு விடுவார்களே! இதனை உணர்ந்து கொண்டு நடுவரின் விசில் ஒலி கேட்ட உடனே, ஏன் எதற்காக என்று கேட்டு அறிந்து அதன்படி செய்தால்தான் நேரத்தைக் காத்துக் கொண்டு ஆட முடியும். விரைவாக ஓட்டக்காரர்களைத் தொட்டு வெளியேற்றவும் முடியும்.

11. ஒரு ஓட்டக்காரரின் உடலையோ அல்லது உறுப்புக்களின் ஒரு பகுதியையோ தொட்டால்தான் தொடப்பட்டது என்பது அர்த்தமல்ல, உடையின் ஒரு பகுதியைத் தொட்டாலும் தொடப்பட்டது என்பதுதான் விதியாகும்.

அந்த அடிப்படையில் பார்த்தால், ஓட்டக்காரர்கள் தொள தொள வென்று சட்டையைப் போட்டுக்கொண்டு ஆடுவது நல்லதல்ல என்றே நமக்குப்படுகிறது. பெண்களும் முடியைக் கட்டாமல் சில சமயங்களில் குதிரைவால் கொண்டை என்பார்களே, அதுபோல ரிப்பன் போட்டுக் கட்டிக் கொண்டு ஆடுகின்றார்கள். வேறு சிலர், சடை பின்னித் தொங்கப்போட்டுக் கொண்டு வந்தும் ஆடுகின்றார்கள்.

அவர்கள் ஒரு பக்கமாக வேகமாகத் தப்பி ஓடும்போது, சடையானது துள்ளி மேலே மேலே வந்து போவதும் உண்டு. அவ்வாறு விழுகின்ற சடையைத் தொட்டாலும் சரி அல்லது முடியைத் தொட்டாலும் சரி, அவர் தொடப்பட்டவராகவே அறிவிக்கப்படுவார் (Out). அதனால், பெண்கள் கொண்டை போட்டுக் கொண்டு ஆடுவதுதான் அறிவுடைய செயலாகும். அதுவே

ஓடுவதற்குரிய பாதுகாப்பாகவும், வசதியாகவும் இருக்கும்.

12. விளையாடும்போதும், வாயில் எதையாவது போட்டு மென்று கொண்டே விளையாடுவது ஒரு சிலருக்குப் பழக்கமாக இருக்கிறது.

ஆட்ட நேரத்தில் எதையும் தின்பது அல்லது மென்று அசை போட்டுக் கொண்டிருப்பது என்பது விதிமுறைக்கு ஒவ்வாத பழக்கமாகும். ஆட்ட நேரத்தில் தின்னும் பழக்கம் தவிர்க்கப் பட்டிருக்கின்றது. தடுக்கப் பட்டிருக்கின்றது.

அவ்வாறு உண்பதானது அபாயத்தை விளைவிக்கும். மேல் நாட்டில் நடந்த ஒரு கிரிக்கெட் போட்டியில் நடுவராகப் பணியாற்றிய ஒரு நடுவர், சூயங்கம் உண்ணும் பழக்கம் உள்ளவர். அதை வாயில் வைத்து அசைபோட்டுக் கொண்டேயிருந்த பொழுது, திடீரென்று ஒரு ஆட்டக்காரர் 'அவுட்' ஆகிவிட, இவர் அவசரத்தில் 'அவுட்' என்று கத்த, வாயிலிருந்த சூயங்கம் போய் தொண்டையில் சிக்கிக்கொள்ள, பிறகு, மூச்சுவிட முடியாமல் திணறி இறந்து போனார் என்ற செய்தி பத்திரிக்கையில் வந்தது. நீங்களும் படித்திருக்கலாம்.

'வேலை செய்யும் பொழுது வேலையைச் செய். விளையாடும்போது விளையாடு' என்பது பழமொழி. அதுபோலவே உண்ணும் நேரத்தில் மட்டுமே உண்ண வேண்டும். இல்லையேல், உபத்திரவத்துக்கு ஆளாகிவிட வேண்டும் என்பதை உணர்ந்து, நிறுத்திக் கொண்டுவிட வேண்டும்.

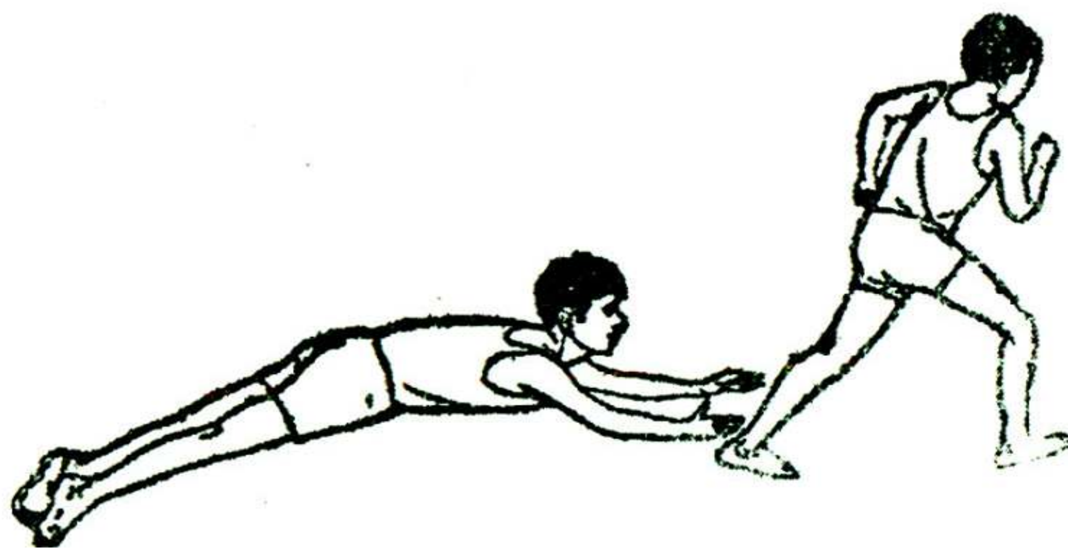
ஒரு ஓரத்தில் நின்று கண்காணிக்கின்ற நடுவருக்கே இந்த அவல முடிவு ஏற்பட்டது என்றால், ஆடி ஓடி

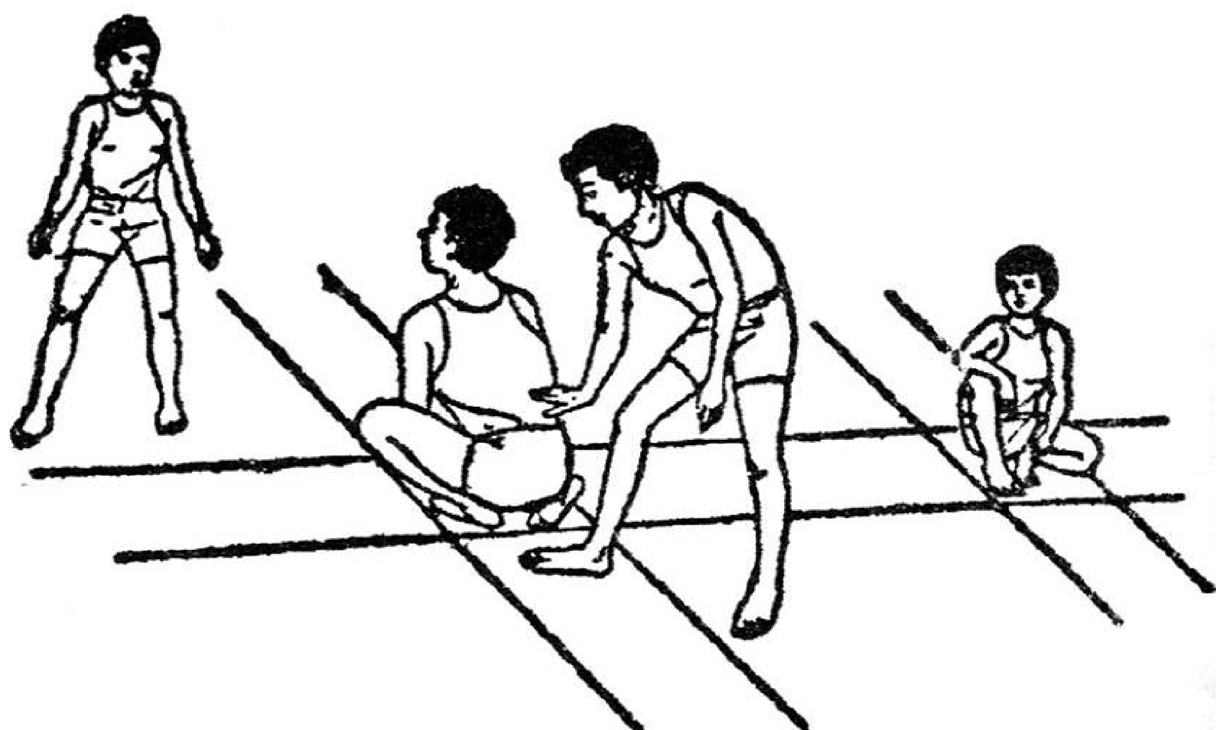
பரபரப்புடன் ஆடுகின்ற ஆட்டக்காரர்களுக்கு இது போன்ற ஒரு நிலை ஏற்பட எத்தனை நேரம் பிடிக்கும்? வீண் வம்பை நாமே விலைக்கு வாங்கிக் கொள்ளலாமா!

இவ்வாறு, எதையும் தின்பது என்கின்ற பழக்கத்தை போட்டி நடத்துபவர்கள், நடுவர்கள் வந்து கேட்டு, எச்சரித்துத் தடுத்திட வேண்டும் என்று வாதிடுவோரும் உண்டு. நமக்குரிய பாதுகாப்பை நாமே தான் தேடிக் கொள்ள வேண்டும். எல்லோரும் வந்து நமக்காகப் பாதுகாப்பளிப்பார்கள் என்று எண்ணுவது அறிவீனம்.

நலம் தேடி விளையாடப் போகின்ற நாம், நல்லொழுக்கங்களை நன்கு கடைபிடித்து நல்ல பண்புகளை வளர்க்கின்ற விதங்களில், நன்முறையில் விளையாட வேண்டும் என்ற நல்வழியைப் பின்பற்றி ஒழுகினால், தீராத துன்பமும் தீர்ந்து, மாறாத இன்பம் மழையாகப் பொழிய மகிழலாம்.

எல்லா விளையாட்டுகளுக்கும் முன்னோடியாகப் பயன்படுமாறு, உடலைப் பதப்படுத்தி, நெகிழ்ச்சி மிக்கதொரு நிலையினை உண்டாக்கிவரும் கோகோ ஆட்டத்தினை, இந்திய நாட்டு இனிய ஆட்டமாக உணர்ந்து புகழூட்டுவோம். புகழ் பெறுவோம்.





கோகோ ஆட்டத்திற்குத் தேவையான சாதனங்கள்

1. 2 கம்பங்கள்
2. கோடு போட உதவுகின்ற நீண்ட கயிறு.
3. அளக்கும் அளவை நாடா (Tape)
4. சுண்ணாம்புத்தூள்
5. ஆணிகள்
6. 2 நிறுத்துக் கடிகாரங்கள்
7. வெற்றி எண் குறிப்புத் தாள்கள், பேனாக்கள் மேஜை நாற்காலி முதலியன.
8. வெற்றி எண்கள் எழுத பெரிய கரும்பலகை.

கோகோ ஆட்டக் கலைச் சொற்கள்

Active chaser	-	ஓடி விரட்டுபவர்
Boundary Line	-	எல்லைக் கோடு
Chaser		விரட்டுபவர்
Chasing Turn	-	விரட்டும் வாய்ப்பு
Cross Line	-	குறுக்குக் கோடு
Direction	-	ஓடும் திசை
Diving	-	தாவித் தொடல்
End Line	-	கடைக் கோடு
Feinting	-	ஏமாற்றுக் கலை
First Three	-	முதல் மூவர்
Follow on	-	தொடர்ந்தாட விடுதல்
Foot-out	-	வெளியேகால் படுதல்
Inning	-	ஆடும் வாய்ப்பு முறை
Knock out system	-	முடிவாட்ட முறை
League system	-	தொடராட்ட முறை
Lona	-	லோனா
Next three	-	அடுத்த மூவர்
Out of Turn	-	முறை மாறி வருதல்
Order	-	வரிசை முறை
Post	-	கம்பம்
Point	-	வெற்றி எண்
Rectangle	-	நீண்ட சதுரப் பகுதி
Referee	-	நடுவர்
Reply	-	திரும்பவும் ஆடல்
Runner	-	ஓட்டக்காரர் (ஓடுபவர்)
Running Turn	-	ஓடும் வாய்ப்பு
Scorer	-	வெற்றி எண் குறிப்பாளர்
Score Sheet	-	ஆட்டக் குறிப்பேடு
Side Line	-	பக்கக் கோடு
Square	-	சதுரக் கட்டம்
Sitting Posture	-	உட்காரும் முறை
Substitute	-	மாற்றாட்டக்காரர்
Tapping	-	குனிந்து தொடல்
Technique	-	திரும்பவும் ஆடல்
Time-Keeper	-	திறன் நுணுக்கம்
To Recede	-	பின்வாங்குதல்
Turn	-	ஆடும் வாய்ப்பு
Umpire	-	துணை நடுவர்

தேசிய விருதுபெற்ற நூலாசிரியர்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

எழுதிய உன்னத நூல்கள்.

விளையாட்டுக்களின் வரலாறு

1. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
2. விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்
3. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
4. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
5. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
6. கிரேக்க ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
7. 1984-இல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
8. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
9. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
10. விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
11. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
12. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
13. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சி
14. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
15. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
16. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்

விளையாட்டுக்களின் வரிசை

17. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
18. கால்பந்தாட்டம்

உடற்பயிற்சி - யோகா

உடல் நல நூல்கள்

46. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
47. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புக்கள்
48. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
49. உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது ரகசியங்கள்
50. நலமே நமது பலம்
51. முக அழகைக் காப்பது எப்படி?

மனபல நூல்கள்

52. நமக்கு நாமே உதவி
53. அவமானமா? அஞ்சாதே!
54. நிமிர்ந்து நில்! துணிந்து செல்
55. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?

ஆய்வு நூல்கள்

56. திருக்குறள் புதிய உரை
57. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
58. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
59. வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்
60. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்

பொது அறிவு நூல்கள்

61. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
62. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை
63. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
64. விளையாட்டு அமுதம்
65. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
66. விளையாட்டு உலகம்
67. சிந்தனைச் சுற்றுலா
68. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்

69. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
70. விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்
71. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
72. அனுபவக் களஞ்சியம்
73. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
74. புதுப்புது சிந்தனைகள்
75. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
76. உடற்கல்வியை கற்பிக்கும் முறைகள்
77. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
78. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
79. விளையாட்டு விருந்து
80. வாழ்க்கைப் பந்தயம்
81. பல்கலைச் சிந்தனைக் களஞ்சியம்
82. இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டு இன்பம்
83. கிரிக்கெட் விளையாடுவது எப்படி?

அகராதி வரிசை

84. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி
85. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச்சொல் அகராதி
86. விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்

ஆங்கில நூல்கள்

87. G.K. for Competitive Exam.
88. How to Break Ties-in Sports and Games
89. G.K. in Sports and Games
90. Quotations on Sports and Games
91. General Knowledge in Sports and Games
92. Physical Fitness and Health

கவிதை நூல்கள்

93. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
94. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
95. செங்கரும்பு
96. நல்ல பாடல்கள் (சிறுவர்)
97. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள் (சிறுவர்)

சிறுவர் நூல்கள்

98. நல்ல கதைகள் - 1
99. நல்ல கதைகள் - 2
100. நல்ல கதைகள் - 3
101. பண்பு தரும் அன்புக் கதைகள்
102. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
103. தெய்வ மலர்
104. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது
105. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன

நாடக நூல்கள்

106. நல்ல நாடகங்கள் (இலக்கியம்)
107. நவனின் நாடகங்கள்
108. நவரச நாடகங்கள்
109. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
110. சுவையான நாடகங்கள்
111. சாந்தி தமிழ் வாசகம்
112. Shanthi's ABC Book
113. நன்னெறிக் கல்வி - 9-ஆம் வகுப்பு
114. நன்னெறிக் கல்வி - 10-ஆம் வகுப்பு
115. நவனார் உரை நூல் - 10-ஆம் வகுப்பு

உடற்கல்விப் பாட நூல்கள்

116. Physical Education and Health Education VI to VIII (CBS)
117. Physical Education and Health Education IX to X (CBS)
118. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (6ம் வகுப்பு)
119. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (7ம் வகுப்பு)
120. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (8ம் வகுப்பு)
121. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (9ம் வகுப்பு)
122. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (10ம் வகுப்பு)
123. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (11ம் வகுப்பு)
124. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (12ம் வகுப்பு)
125. Health and Physical Education Text Book (VI Std.)
126. Health and Physical Education Text Book (VII Std.)
127. Health and Physical Education Text Book (VIII Std.)
128. Health and Physical Education Text Book (IX Std.)
129. Health and Physical Education Text Book (X Std.)
130. Health and Physical Education Text Book (XI Std.)
131. Health and Physical Education Text Book (XII Std.)

ஆசிரியர் பரிசு பெற்ற நூல்கள்

மத்திய அரசு

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை 1977

விளையாட்டுக்களின் கதைகள் 1981

விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும் 1985

தமிழ்நாடு அரசு

தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடு பாடல்களும் ஆட்டமும் 1988

ஆசிரியரைப் பற்றி...

திருமூலர், திருவள்ளுவர், வள்ளலார் போன்றவர்களுக்குப் பிறகு தேகத்தின் தெய்வாம்சம் பற்றி மக்களிடையே மகிமையை வளர்க்கும் பணியை நாற்பது ஆண்டுகளாகச் செய்து வந்தார்.

எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்ற கொள்கை யில் நம்பிக்கையுடைய இவர், எங்கும் முதல் எதிலும் முதல் என்பது போல பல அறிய காரியங்களை நிறைவேற்றித் தமிழ்த் தொண்டாற்றினார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், அண்ணா மலைப் பல்கலைக் கழகம் போன்றவை நடத்திய ஓடுகளப் போட்டிகளில் வெற்ற வீரராகத் திகழ்ந்தவர்.

தான் பெற்ற வெற்றியும், புகழும் எல்லோரும் பெற வேண்டும் என்பதற்காக, ''விளையாட்டு இலக்கியத் துறை'' என்ற புதிய துறையை உருவாக்கி நூல்களை எழுதி வெளியிட்டார்.

முதன்முதலாக விளையாட்டுத் துறை இலக்கிய நூலை 1964-ஆம் ஆண்டு எழுதி முடித்த இவர், 2001 வரை இருநூறு நூல்களைப் படைத்திருக்கிறார்.

இதற்காக தான் வகித்து வந்த எல்லாப் பதவிகளையும் விட்டுவிட்டு முழுநேர எழுத்தாளராக வாழ்ந்தார்.

பதிப்பாளர்



1937-2001



டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தனது மாணவர் பருவத்தில் சிறந்த விளையாட்டு வீரராகத் திகழ்ந்தவர். சென்னை பல்கலைக்கழக அளவில் மும்முறைத்தாண்டும் போட்டியில் சாதனையாளர். மழலையர் பள்ளி குழந்தைகள் முதல் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற மாணவர் வரை பாடம் நடத்திடும் வாய்ப்பு பெற்றவர்.

சென்னை பல்கலைக்கழக வரலாற்றில் விளையாட்டுத்துறையில் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற முதல் மாணவர்.

விளையாட்டுத்துறையில் அதிகமான நூல்களை எழுதி, தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சிக்கு துணை நின்றவர். எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்பதில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர்.

விளையாட்டுத்துறையை சார்ந்த 'விளையாட்டுக் களஞ்சியம்' மாத இதழை 25 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஆசிரியர் பொறுப்பை ஏற்று வெளியிட்ட பெருமைக்குரிய மனிதர்.

விளையாட்டுக்களின் மேன்மையை சொல்லும் ஒலி நாடாக்களையும், 'ஓட்டப்பந்தயம்' என்னும் திரைப்படத்தையும் தயாரித்து, இயக்கி, நடித்து திரையிட்ட சாதனையாளர்.

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். ஒருமுறை தமிழ்நாடு அரசின் விருதையும் பெற்றுள்ளார்.

'திருக்குறள் புதிய உரை' என்னும் நூலில் திருக்குறள் (அறத்துப்பால் மட்டும்) ஒழுக்கம் பற்றி கூறும் உடலியல் நூல் என்னும் கருத்தை முதன்மையாகக் கொண்டு புத்துரைதந்து தமிழுக்கு தொண்டாற்றிய தமிழ்த்தொண்டர்.

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்.